

# KOKONAINEN ELÄMÄ

Kuntoutusjakso Laukaan vankilassa

Tiia Hokkanen

Opinnäytetyö

Joulukuu 2015

Sosiaali- ja terveysalan kehittämien ja johtaminen, YAMK

Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala

Tekijä(t) Hokkanen, Tiia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä 07.12.2015
	Sivumäärä 67	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kokonainen elämä kuntoutusjakso Laukaan vankilassa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen koulutusohjelma, YAMK		
Työn ohjaaja(t) Asta Suomi ja Riitta Ala-Luhtala		
Toimeksiantaja(t) Laukaan vankila		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kuvaan opinnäytetyössäni naisvangeille kehitettyä Kokonainen elämä-kuntoutusjaksoa sekä viiden ryhmäläisen kokemuksia kuntoutusjaksosta. Tavoitteena on lisätä naisvangeille suunnattua ohjelmatoimintaa, joka huomioi naisvankien erityistarpeita.</p> <p>Kokonainen elämä on mindfulness- perusteinen kuntoutusjakso, jossa menetelminä käytettiin joogaa ja meditaatiota. Lisäksi kuntoutusjaksoon kuului teema-aiheita, joiden avulla pyrittiin omien tarpeiden tunnistamiseen, itsestä huolehtimiseen, osallistujien elämänarvojen ja itsehoitotaitojen vahvistumiseen.</p> <p>Teoriaosuudessa tarkastelen naisvangeja ja heidän erityistarpeitaan, mindfulness- ja voimavarakeskeisiä kuntoutusmenetelmiä. Tutkimuksessa haastateltiin viittä kuntoutusjaksoon osallistunutta naisvankia. Tutkimus oli kvalitatiivinen. Menetelmänä käytettiin sisälön analyysia. Naisvangit kokivat, että KE- kuntoutusjakso oli positiivinen kokemus. Se loi turvallisen tilan ja välineitä käsitellä naisena oloa, vahvisti itsearvostusta, omaa kasvua ja selkeytti elämänarvoja. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi lisääntyi. Ryhmäläiset saivat työkaluja itsensä hoitamiseen, joista on hyötyä tulevaisuudessa.</p> <p>Rikoseuraamusalan yhtenä päätavoitteena on rikoksien ehkäisy ja tehtävänä edistää ja auttaa vankien paluuta yhteiskuntaan vankeustuomion jälkeen. Opinnäytetyöni on Itä-Pohjois Suomen rikoseuraamusalueen kuntoutustyön edistämistä parhaimmillaan. Naisvankien hyvinvointi ja erityistarpeet on aihe, joka on valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti ajankohtainen. Kokonainen elämä- kuntoutusjakso vastaa nais erityisiin tarpeisiin ja lisää naisille suunnattua ohjelmatoimintaa vankiloihin.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>)</p> <p>Kokonainen elämä-kuntoutusjakso, naisvangit, mindfulness, jooga, meditaatio, voimaantumisen, hyvinvointi</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Hokkanen, Tiia	Type of publication Master's thesis	Date 07.12.2015
	Number of pages 67	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication A Whole life A rehabilitation programme in the Laukaa prison		
Degree programme Master's Degree Programme in the Development and Management of Health Care and Social Services		
Supervisor(s) Asta Suomi and Riitta Ala-luhtala		
Assigned by Laukaa prison		
<p>Abstract</p> <p>This thesis describes the Kokonainen elämä (Whole life)- rehabilitation programme for female prisoners and the experiences and feelings of five women about the rehabilitation period. The purpose was to increase female prisoners' rehabilitation programmes that would pay attention to their special needs.</p> <p>The Kokonainen elämä- programme was based on mindfulness approach in which the methods were yoga and meditation. In addition, the period included themes recognizing one's own needs, take care of oneself and strengthening one's lifevalues and self- care skills. The Theory part discusses female prisoners, their special needs, as well as mindfulness- and resources-based rehabilitation methods. The Thesis was a qualitative research approach, and data was collected by interviewing five women who participated in the programme. The data was analysed by using content analysis.</p> <p>The interviewees found the Kokonainen elämä- programme a positive experience. It created a safe space and gave tools for handling womanhood, strengthened self- esteem, personal growth and clarified life values. Moreover, the respondents' physical, social and psychological well-being improved. The period also gave them tools for taking care of themselves in the future.</p> <p>One of the main goals in the Criminal Justice System is to prevent crimes and to help prisoners back to the society after their sentence. The thesis is a good example for promoting rehabilitation work in the Criminal Justice System areas of Northern and Eastern Finland. Female prisoners' wellbeing and their special needs is a topic of great current interest both nationally and internationally. The Kokonainen elämä- rehabilitation programme responds to female-specific needs and adds to the provision of rehabilitation programmes for women in prisons.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Kokonainen elämä- rehabilitation program, female prisoners, mindfulness, yoga, meditation, empowerment, health care		
Miscellaneous		

## Sisälllys

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....</b>	<b>5</b>
<b>3. KESKEISET KÄSITTEET .....</b>	<b>5</b>
3.1 Naisvangit .....	5
3.2 Naisvankien erityistarpeet .....	7
3.3. Naisvankien erityistarpeisiin vastaaminen .....	11
3.4. Good lives model (GLM) .....	13
3.5. Mindfulness .....	15
3.5.1 Jooga.....	18
3.5.2 Meditaatio.....	20
3.6 Voimavarakeskeisyys .....	21
<b>4. KOKONAINEN ELÄMÄ-KUNTOUTUSJAKSO .....</b>	<b>22</b>
4.1 Teemakeskustelujen aiheet .....	26
4.2 Meditaatiotunnit.....	30
4.3 Joogatunnit .....	31
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>31</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....</b>	<b>35</b>
<b>7. POHDINTA.....</b>	<b>59</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>63</b>



# 1 JOHDANTO

Laukaan vankilassa pilotoitiin vuoden 2014 alussa naisvankien kasvun tarpeisiin vastaava Kokonainen elämä –kuntoutusjakso (KE) kestoaltaan 50 t. Lähtökohtana oli Rikosseuraamuslaitoksen naisvankityöryhmän tutkimustieto naisvankien erityistarpeista. Päivi Viitanen todentaa väitöstudkimuksessaan (2013) naisvankien psyykkisen ja fyysisen sairastavuuden. Rikosseuraamusasiakkaiden viimeisin terveystutkimus (2010) valottaa naisvankien laaja-alaisia kaltoinkohtelun kokemuksia. Naisvankien itsemääräämisoikeus, koskemattomuus, voimavarat ja itsearvostus on kyseenalaistettu elämänhistoriassa monen kertaan ja mahdollisuudet tasa-arvoisiin ihmissuhteisiin ovat olleet vähissä. Traumakokemukset ovat varastoituneet mielen ja kehon muistiin.

Naisvangit kärsivät mielenterveysongelmista miesvankeja enemmän. Siksi kuntoutusjakso keskittyi psyykkisen hyvinvoinnin perustan vahvistamiseen. Sitä vahvistettiin harjoittamalla tietoisien hyväksyvän läsnäolon taitoja. Tietoisuustaitoja harjoitettiin säännöllisesti ohjatuissa jooga- ja meditaatioharjoituksissa. Myös itsenäiset meditaatioharjoitukset kuuluivat jaksoon. Teemakeskusteluissa ja niihin liittyvissä tehtävissä oli mahdollista syventää itsetuntemusta. Kuntoutusjakson tavoitteina oli luoda olosuhteet kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävien taitojen kehittymiselle ja vastata naisvankien erityistarpeisiin.

Kuntoutusjakson pääpaino oli kokemuksellisessa työskentelyssä, jotta omien tarpeiden tunnistaminen, itsestä huolehtiminen, omien elämänarvojen ja itsehoitotaitojen vahvistuminen olisi mahdollista.

Kokonainen elämä-kuntoutusjakso on lähestymistavaltaan uutta Suomen vankeinhoidossa. Halutaan edistää toimintakulttuurin muutosta kohti arvotyöskentelyä. Kansainvälisessä naisvankien FEFI- koulutusprojektin tuloksissa (2015) todettiin, että kuntoutumisedellytykset on luotava, jotta naisvangit voisivat osallistua ammattikoulutuksiin ja työllistyä. KE vahvistaa naisvankien kuntoutumisedellytyksiä.

Kokonainen elämä- kuntoutusjaksolla voi harjoitella konkreettisesti turvallises-  
sa ympäristössä naisena oloa ja virittää kasvua omassa elämässä itsearvos-  
tuksen ja itselle selkeytettyjen elämänarvojen suuntaan. Tästä on hyvä jatkaa.

*”Se oma aika on tärkeää. Hengityksestä olen oppinut paljon uutta joogassa,  
todella hyvä asia. Olen oppinut arvostamaan ja hyväksymään itseni sellaisena  
kuin olen, ja minulla on oikeus pitää huolta itsestäni: olla minä.”*

## 2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Laukaan vankilassa kehitetty mindful-  
ness- perusteinen ja voimavarakeskeinen kuntoutusjakso, sen tavoitteet, si-  
sältö, menetelmät, viitekehys ja tausta. Lisäksi kuvaan ryhmään osallistunei-  
den naisvankien kokemuksia Kokonainen Elämä- kuntoutusjaksosta ja sen  
vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja oloonsa. Tavoitteena on kehittää ja li-  
sätä naisvankien ohjelmatoimintaa, jossa huomioidaan naisvankien erityistar-  
peet.

## 3. KESKEISET KÄSITTEET

Olen tehnyt opinnäytetyötä varten tiedonhakua tietokannoista Nelli- portaalin  
kautta. Olen keskittynyt tietokantoihin, jotka sisältävät naisvankien terveyden-  
huoltoon, mindfulness- ja voimavarakeskeisiin menetelmiin liittyvää aineistoa.  
Olen hyödyntänyt työssäni Rikosseuraamuslaitoksen kriminologista ja oike-  
usministeriön kirjastoa, työpaikkani intranettiä, jossa on alaan liittyvää haku-  
palvelua, kerättyä tietoa ja Rikosseuraamusalan julkaisuja. Työelämän ohjaa-  
jani on ollut suurena apuna lähteiden valinnassa.

### 3.1 Naisvangit

Naisvankien osuus koko vankimäärästä on ollut jatkuvasti kasvussa, myös  
kansainvälisesti katsottuna. Suomessa naisvankien määrä on kaksinkertaistu-  
nut kymmenessä vuodessa. Vuonna 2014 naisia oli noin 7,5% vangeista, kes-  
kimäärin 239 naista. Suomessa naisvankien keski-ikä on 37 vuotta ja yleisin

rikostyyppi on väkivaltarikos. Tämä on poikkeuksellista muihin pohjoismaihin verrattuna. Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa naiset on pääosin tuomittu huumorikoksista. Väkivaltatrendi rikostaustaisuudessa on kuitenkin kasvava pohjoismaisten asiantuntijoiden mukaan. (Jokinen, A. 2012, Naiset näkyviksi 2008: 15-16)

Suomessa naiset suorittavat tuomiotaan yleensä syyllistyttyään henkirikokseen tai sen yritykseen. Naiset ottavat miehiä paremmin vastuuta teoistaan ja ovat tietoisempia tekojensa vaikutuksista ja taustatekijöistä ja uusivat rikoksensa miehiä harvemmin. (Naiset näkyviksi 2008: 15-16)

Naisvangeilla on monella tapaa enemmän ongelmia verrattuna miesvankeihin. Naisvangit ovat kohdanneet keskimääräistä enemmän lähisuhdeväkivaltaa elämänsä aikana sosiaalisissa suhteissa. Erityisesti naisvangeille suunnattuja ohjelmia ja toimintoja on vähän ja kuntoutus on satunnaista. Naisvankien kuntoutuksen kehittämistyössä tulisi huomioida naisvankien mielenterveys- ja päihdeongelmat, seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset, väkivalta ja naisvankien uhrikokemukset sekä tekijänä toimimisen näkökulma. Rikosseuraamusalan Naisvankityöryhmän mietinnössä todettiin, että yhteistyötä vapauttamisvaiheessa tulisi selvittää eri sidosryhmien kanssa, jotta vankien sijoittuminen yhteiskuntaan helpottuisi, samalla voitaisiin vaikuttaa uusintarikollisuuden vähenemiseen. (Naiset näkyviksi 2008: 15-16, Naiserityisen kuntoutuksen kehittäminen vankeinhoidossa 2010: 6, Jokinen, A. 2012.)

Uusintarikollisuuden vähentäminen edellyttää tutkitun tiedon perusteella kriminogeenisiin eli rikollista käyttäytymistä ylläpitäviin tekijöihin vaikuttamista. Osa näistä tekijöistä on staattisia, joihin ei jälkikäteen pystytä vaikuttamaan ja osa dynaamisia, joihin puolestaan voidaan yrittää vaikuttaa. Tehokas vaikuttaminen persoonaan, asenteisiin, tunne-elämään, päihteiden käyttöön, kognitiivisiin ja sosiaalisiin taitoihin, sosiaaliseen verkostoon sekä sosiaalisiin olosuhteisiin on vaikuttavinta uusintarikollisuuden kannalta. Suomessa vankilahenkilökunnalle ei juurikaan ole järjestetty nais erityistä tai lähisuhdeväkivaltaan liittyvää koulutusta. Esimerkiksi Ruotsissa naisvankiloissa työskentelevät saavat viikon koulutuksen nais erityistyöhön. (Karsikas, V. 2005: 31-32, Jokinen, A. 2012)

### 3.2 Naisvankien erityistarpeet

Vangeilla on huomattavasti enemmän hyvinvointipuutteita verrattuna koko väestöön. Heidän koulutustasonsa on alhaisempi ja he ovat usein syrjäytyneitä ja köyhiä jo lapsuudesta lähtien. Heillä on työ- ja toimintakyvyn rajoituksia sekä päihde- ja mielenterveysongelmia valtaväestöä enemmän. Vankilassa oloaikana sosiaaliset ongelmat yleensä lisääntyvät. Asunnon menetys, ihmisuhteiden heikkeneminen, perhesuhteiden katkeaminen ja velkaantuminen (rikoskorvaukset, huumevelat) vaikuttavat heikentävästi vankien tulevaisuuteen ja nostavat uusintarikollisuuden riskiä. Työntekoa ei pidetä kannattavana velkojen perinnän vuoksi ja usein se johtaa pimeisiin töihin tai työttömyyteen. Päihteidenkäyttö ja erilaiset riippuvuudet tuovat mukanaan lisää ongelmia arjesta selviytymiseen. Naisvangeilla nämä ongelmat ovat miesvankeja yleisempiä. Naisvangeilla komorbiditeetti eli yhtäaikaisten häiriöiden/sairauksien esiintyminen on yleisempää kuin miesvangeilla. (Karsikas 2005: 17-19, Viitanen, P. 2013)

Naisvankityöryhmä tarkasteli vankien riski- ja tarvearvioita sekä terveystutkimuksia ja löysi eroja naisten ja miesten kriminogeenisissä tekijöissä. Sosiaaliset suhteet, lähisuhdeväkivalta, puolisolta saatu tuki, vanhemmuuden taidot ja suhteet lapsiin arvioitiin naisvangeilla vaikuttavan enemmän kriminogeenisiin tekijöihin kuin miesvangeilla. Naisten muutosmotivaation todettiin olevan miehiä korkeampi. Järjestämällä pelkästään naisille suunnattuja ohjelmia, heille voidaan tarjota mahdollisuutta työstää nais erityisiä kysymyksiä ja vaikuttaa uusintarikollisuuden riskitekijöihin ja rikoksista irrottautumiseen. Naisvankien erityiskysymyksiä ovat äitiyteen, seksuaalisuuteen, päihde- ja mielenterveysongelmiin ja väkivaltaan liittyvät aiheet. (Nais erityisen kuntoutuksen ...2010: 8,15)

Yksi eroavaisuuksista miesten ja naisten välillä on sosiaalisten suhteiden vaikutus rikollisuuteen. Naisvangeista lähes kolme neljäsosaa on kokenut läheissuhteissaan väkivaltaa ja naisten osuus lähisuhdeväkivallan tekijöinä on myös miehiä suurempi. Naisten parisuhteista yli kolme viidesosaa ei tue rikoksetonta elämää. Osa naisvangeista on elänyt alisteisessa suhteessa mieheen tai miehiin nähden. Erityisesti päihdepiireissä esiintyy naisten hyväksikäyttöä ja

prostituutiota ja naiset joutuvat usein myös seksuaalisen väkivallan uhriksi. Naisten kokemassa väkivallassa tekijä on usein tuttu ja läheinen henkilö. Läheisen ihmisen väkivallan teko haavoittaa syvästi ja johtaa luottamuksen menettämiseen. (Naiserityisen kuntoutuksen... 2010: 6,8, Koikkalainen, S. 2012, Leeder, E. 2006: 119-122, Saaresmaa yms. 2010: 246-247)

Monet parisuhdeväkivallan kohteeksi joutuneet naiset pyrkivät sopeutumaan tilanteeseen etsimällä syitä itsestään ja pitämällä huolta väkivaltaisesta kumppanistaan. Parisuhdeväkivallan problematiikkaan liittyy myös kulttuurinen käsitys rakkaudesta. Rakkauden vuoksi monet väkivaltaa kokeneet naiset yrittävät pitää yllä parisuhteitaan peläten leimautumista epäonnistuneeksi. Parisuhdeväkivallassa ja seksuaalisessa väkivallassa on kyse yleensä vallankäytöstä, toisen alistamisesta ja nöyryyttämisestä. Väkivaltaa kokeneet saattavat myös pitää parisuhteitaan yllä kodin, perheen ja lasten vuoksi. Naisvangeilla onkin miesvankeja suurempi rooli lapsien, perheen ja suvun huoltajina. Naisvangit haluavat työstää ihmissuhdetaitojaan ja tuntevat syyllisyyttä ja häpeää miesvankeja avoimemmin. Kuntoutumisprosessissa keskeistä on itsen arvostaminen ja itsestä huolehtimisen lisääntyminen ja vahvistuminen. (Naiserityisen kuntoutuksen... 2010: 6,8, Koikkalainen, S. 2012, Leeder, E. 2006: 119-122, Saaresmaa yms. 2010: 246-247)

Viitasen väitöstutkimuksessa 2013, joka käsitti 41%(N=101) Suomen naisvangeista ja jossa vertailuryhmänä oli miesvangit (N=309), todettiin naisilla lapsuuden kaltoin kohtelun esiintyvyys ja sen yhteydet mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön. Naisvangit olivat miehiä yleisemmin avio- tai avoliitossa, heillä oli enemmän lapsia, he kuuluivat miehiä yleisemmin alempaan sosiaaliluokkaan ja heillä oli vähemmän ammattikoulutusta. Naisilla oli huomattavasti enemmän lääkityksiä kuin miehillä, etenkin mielenterveyshäiriöihin ja unettomuuteen. (Viitanen, P. 2013 )

Suomalaisissa naisvangeissa on tapahtunut selvä muutos kahdessa vuosikymmenessä. Huumeiden ja suonensisäisen huumeiden käytön ja päihteidenkäyttöön liittyvä elämäntapa on yleistynyt, väkivaltarikollisuus on lisää-

tynyt ja edelleen on säilynyt runsas alkoholinkäyttö. Huumeiden käytön seurauksena myös C-hepatiitti on yleistynyt ja riskikäyttäytyminen on huolestuttavan yleistä, erityisesti nuorilla naisilla. C-hepatiitin esiintyvyys on korkeampi iv-huumeita käyttävillä naisvangeilla (80%) kuin muilla suomalaisilla iv-huumeiden käyttäjillä. HIV:in ja C-hepatiitin esiintyvyys naisvangeilla on samaa luokkaa kuin suomalaisilla iv-huumeiden käyttäjillä. Naisilla on runsaasti terveydenhuollon käyntejä, mutta niiden laatu kohdentuu todennäköisemmin akuutteihin sairauksiin ja päivystyskäynteihin kuin pitkiin hoitosuhteisiin. Sukupuolten välillä oli eroa lapsuuden kaltoinkohtelun sekä perheen kiinteyden yhteyksillä myöhempään päihteiden käyttöön ja mielenterveyteen, ja naisvangeilla nämä yhteydet poikkesivat muissa väestötutkimuksissa todetuista. Päihde- ja mielenterveysongelmat vaikuttavat työkykyyn sekä työllistymiseen. (Viitanen, P. 2013 )

Naisista 25% on kokenut lapsina fyysistä väkivaltaa, jolla on yhteys alkoholi-riippuvuuteen ja epävakaaseen persoonallisuuteen. Naisvangit ovat traumatisoituneet väkivallan uhreina ja tutkimustietojen perusteella väkivallan tekijöistä suurin osa on ollut miehiä. Vankeinhoidon tulisi olla tukemassa rakenteita, joissa heikossa elämäntilanteessa olevien naisten traumatisoituminen voidaan pysäyttää ja edesauttaa, ettei väkivallan teot uusiutuisi. Kuntoutumiselle olisi annettava tilaa ja aikaa. (Naiserityisen kuntoutuksen...2010: 9, Viitanen, P. 2013)

Naisvangeista 32% on ollut seksuaalisen hyväksikäytön uhrina. Tällä on yhteys alkoholi-riippuvuuteen, rajatila- ja antisosiaalsiin persoonallisuushäiriöihin. Seksuaalisen väkivallan seurauksena voi esiintyä erilaisia fyysisiä oireita, säpsähtelyä, jatkuvassa hälytystilassa oloa, ruokahalun- ja painon muutoksia, virtsaamis- ja ulostusvaivoja, muistihäiriöitä, fyysistä kipua ja särkyä, unettomuutta, painajaisia ja nukahtamisen pelkoa. Seksuaalinen hyväksikäyttö vaikuttaa mielialaan ja yleistilaan. Se voi aiheuttaa uhrille ärtyneisyyttä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, vihaisuutta, pelkoa, sulkeutuneisuutta, avuttomuuden tunnetta, itsemurha-aikeita ja yrityksiä, häpeän ja likaisuuden tunnetta, keskittymiskyvyn häiriöitä ja tapahtumatakaumia. Hyväksikäytöllä on myös vaikutuksia seksuaalisuuteen. Oma keho saattaa tuntua vieraalta ja vastenmieliseltä. Seksuaalinen hyväksikäyttö saattaa aiheuttaa toiminnallisia seksu-

aalihäiriöitä ja vaikuttaa seksuaalisten ihmissuhteiden solmimiseen. Sosiaalinen elämä voi rajoittua ja häiriintyä ja näin vaikuttaa parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. (Koikkalainen, S. 2012, Leeder, E. 2006: 119-122, Viitanen, P. 2013)

Monien ongelmien takana naisilla on häpeän ja syyllisyyden tunteet. Nämä johtuvat tehdystä ja koetusta väkivallasta, päihteiden käytöstä ja seksuaalisen hyväksikäytön kokemuksista. Lapsien huostaanotot, epäonnistumisen kokemukset äitinä, asunnottomuus, mielenterveysongelmat ja vankeus lisäävät naisten taakkaa. Erityisesti lapsiin ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvää perhetyön tarvetta ilmenee kaikilla ja sen merkitys korostuu naisvangeilla. (Nais erityisen kuntoutuksen...2010: 8)

Hoitotyössä on tärkeää tuoda esille naisnäkökulma ja kohdata nainen omana itsenään, ei ainoastaan suhteessa puolisoon tai lapsiin. Naisten hoidossa usein käsiteltyjä aiheita ovat tunteet ja itsetunto sekä naiseuden kokemus suhteessa päihteidenkäyttöön ja sen aiheuttamiin ongelmiin. Esiin nousee usein myös henkinen tai fyysinen väkivalta tai hyväksikäyttö, kuten insesti tai seksuaalinen väkivalta. Naisten on annettava puhua seksuaalisesta voinnistaan osana muuta hoitoa. Se tarkoittaa muun muassa ajatuksista, tarpeista, tunteista ja mielikuvista keskustelemista. Lisäksi tulisi olla avoin myös seksuaalisen suuntautumisen monimuotoisuudelle. (Holmberg 2010: 90)

Äidin vankilatuomio on usein ongelmallinen ja moniulotteinen kysymys, oli lapsi sitten mukana vankilassa tai ei. Äidin vankeudella on monenlaisia vaikutuksia lapsiin, perheisiin ja yhteiskuntaan. Näihin asioihin olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota. Vanhemman vankeuden ja lapsen välisistä suhteista on hyvin vähän tutkimustietoa. Vankilassa äitinsä kanssa olevat sekä vankilan ulkopuolella olevat lapset ovat rikosseuraamustyön käytännöissä ja tutkimuksessa näkymättömissä, myös kansainvälisesti katsottuna. Äidit ovat huolissaan vankilan ulkopuolella olevista lapsista huomattavasti miehiä enemmän. Äitien huoli kotona olevista lähimmäisistä, perheestä ja lapsista työllistää vankilan työntekijöitä enemmän kuin miesvankien kokemat huolet. Tämän vuoksi naisvangit koetaan usein ”hankalimpina” kuin miesvangit. Äitiys, päihdeongelmat, rikokset ja väkivaltainen parisuhde ovat kipeitä asioita, joita on vaikea

lähestyä ja joihin paneutuminen vie aikaa. (Enroos 2008: 4,112-113, 127-130, 136-137, Granfelt 2007: 66)

### **3.3. Naisvankien erityistarpeisiin vastaaminen**

Vuonna 2008 Rikosseuraamuslaitoksen naisvankityöryhmä julkaisi mietinnön ”Naiset näkyviksi”, joka on kokonaiskatsaus naisvankien tilanteeseen. Työryhmässä pyrittiin ratkaisemaan naisvankien sijoittelua ja toimintoja vankiloissa. Yhtenä päätavoitteena oli selvittää pitäisikö naisvangit sijoittaa vankiloihin alueellisesti vai keskittää yhteen paikkaan, Hämeenlinnan naisvankilaan. Työryhmä mietti naisvankien sijoitus- ja toiminnallisten tarpeiden lisäksi naisvankiosastojen kriteerejä ja toimivuutta sekä kuntoutus- ja koulutuspalveluita erityisesti avovankiloissa. Työryhmä ehdotti kehittämishanketta nais erityisen toiminnan kehittämiseksi. Naisvankien kuntoutusta tulisi kehittää ja lisätä, jotta naisilla olisi yhdenvertaiset kuntoutumismahdollisuudet miesvankeihin nähden. (Naiset näkyviksi 2008;15-16, Nais erityisen kuntoutuksen kehittäminen vankeinhoidossa 2010; 6)

Suomessa naisvankien erityistarpeisiin on ollut vain yksi naisille tarkoitettu ohjelma, jota on käytetty Hämeenlinnan naisvankilassa. VINN- motivointi ja keskusteluohjelma naisille (VINN- samtalegruppen for kvinner) kehitettiin Norjassa ja se saatiin Suomeen vuonna 2009. Ohjelma on tarkoitettu vankeusrangaistusta tai yhdyskuntaseuraamusta suorittaville naisille. Sen tavoitteena on motivoida naisia muutokseen, elämään ilman rikoksia ja avaamaan uusia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia elämässä sekä parantaa elämänlaatua. Tee-moina VINN-ohjelmassa ovat identiteetti ja käsitys omasta itsestä, avoimuus ja viestintä, rikollisuus, muutos ja valinnat, talous, päihteet ja riippuvuus, seksuaalisuus ja rakkaus, lapset, suru ja menetys, viha, rajat, väkivalta sekä verkostot ja suhteet. (Rikosseuraamus.fi/yleisohjelmat 2013)

VINN-ohjelmaa on käytetty kaikissa pohjoismaissa naisvankien kanssa työskentelyssä. Ruotsissa Kriminaalihuoltolaitoksen naisprojektissa 2010 siihen oli yhdistetty jooga, jota käytetään myös kuntoutuksen yhtenä erillisenä mene-



telmänä. Jooga on hyvä lisäkeino lisätä itsetuntemusta ja tietoisuutta omasta kehosta. Ruotsissa on lisätty joogaohjaajien koulutusta naisten vankiloissa projektin myötä. Henkilöstön ja vankien kokemukset joogasta olivat myönteisiä ja vangit olivat löytäneet joogan avulla uusia voimavaroja ja taitoja itsestään. Joogan avulla oli opittu rentoutumisen tekniikoita, nukahtaminen ja unen laatu olivat parantuneet, lääkkeiden tarve oli vähentynyt ja keskittymiskyky oli parantunut. Naisvankien kanssa työskennellyt henkilökunta sai koulutusta siitä miten huomioida naisten ravitsemukseen, liikuntaan ja terveyteen liittyviä seikkoja sekä miten naisia tulisi auttaa selviytymään mahdollisten menneisyyden traumojen kanssa. Erityisesti on tehty työtä sen eteen, että naisten itsetunto paranisi ja he näkisivät itsensä arvokkaina. ( Knuuti, U. 2011)

Tällä hetkellä Hämeenlinnan naisvankila on mukana EU:N Gruntvig-ohjelmaan kuuluvassa kaksivuotisessa FEFI- projektissa 2013-2015 (Finding education for Female Inmates). Kansainvälisen projektin tavoitteena on naisvankien koulutuksen kehittäminen. Mukana olevat muut maat ovat Saksa, Ranska, Belgia, Malta, Italia, Turkki ja Kypros. (Rise-info 4/2015)

FEFI-projekti keskittyy tutkimaan, kartoittamaan ja analysoimaan naisvankien tilannetta Euroopan vankiloissa. Projektilla pystytään vaikuttamaan naisvankien oikeuksien ja aseman parantamiseen vankeusaikana ja vapautuessa. Naisvankien huono sosiaalinen asema, alhainen koulutustaso, psyykkiset ongelmat, väkivaltatausta, turvattomuus, huono itsetunto ja omanarvontunto ovat faktoja, joihin ensisijaisesti on kiinnitettävä huomiota suunniteltaessa toimenpiteitä. (Rise-info 4/2015)

Projekti käynnistyi kyselytutkimuksella vangeille ja henkilökunnalle turun ja Hämeenlinnan suljetuissa vankiloissa sekä Vanajan naisten avovankilassa. Tutkimuksen vastasi 78 naisvankia ja 38 henkilökunnan edustajaa. Henkilökunnan mielestä vankilassa on valinnanvaraa koulutusten suhteen, mutta nykyinen tarjonta ei vastaa naisvankien todellisiin tarpeisiin. Henkilökunnan mielestä pitäisi lisätä koulutusmahdollisuuksia ja ammatillista koulutusta sekä sosiaalista ja psykologista tukea ja terapiaa. Toivottiin myös enemmän henkilökuntaa ja erityisosaamista. FEFI- tutkimuksen pääasialliset löydökset olivat naisvankien korostunut tarve yksilölliseen tukeen vapauttamisprosessissa ja taloudellisten resurssien vähyys yksilöllisen tuen tarjoamiseksi. Naisvangit

ovat ilmaiseet olevansa motivoituneita osallistumaan vankilan tarjoamiin toimintoihin, mutta toiveet, tarpeet ja olosuhteet eivät aina kohtaa. (FEFI-seminaari 24.9.2015)

Asian korjaamiseksi pitäisi olla laitoksia, joissa henkilökunnalla on erityisosaamista vastata naisten tarpeisiin. Pitäisi järjestää enemmän naisille suunniteltuja ja kohdennettuja toimintoja ja kursseja, saada enemmän henkilöstöresursseja vankeusajan toimintojen toteuttamiseen ja vastaamaan yksilöllisen tuen tarpeeseen vapauttamisvaiheessa. (FEFI-seminaari 24.9.2015)

Henkilökohtaista suunnitelmaa vankeusajaksi tehtäessä olisi huomioitava ennen kaikkea vankien kuntoutumisedellytykset. Niiden lisäksi tulisi huomioida tuomion pituus ja tyyppi, turvallisuustekijät, suljetun ja avoimen vankilan erot ja mahdollisuudet. Ensisijaisesti tulisi hoitaa terveydentilaan liittyvät tekijät, päihdekuntoutus, sosiaaliset suhteet, asenne-, käyttäytymis- ja itsetuntoon liittyvät ongelmat ennen kuin vanki on valmis orientoitumaan koulutukseen tai työllistymisen realistiseen suunnitteluun. (FEFI-seminaari 24.9.2015)

Näihin tutkimustuloksiin pohjautuen järjestettiin Suomen ensimmäinen kristillinen viikon kestävä retriittijakso touko-kesäkuun vaihteessa 2015 erillisellä naisvankiosastolla. Retriittin valittiin kahdeksan naisvankia ja ohjaajina toimivat retriittikoulutuksen saaneet vankilan ulkopuoliset ohjaajat. Kokemusasiantuntija malliin eli Mentoriohjelmaan valittiin Hämeenlinnan vapauttamisyksikön naisvankeja, joilla oli potentiaalia hyötyä tämän tyyppisestä tuesta. Mentoreina toimivat entiset naisvangit, jotka ovat vapautuneet joitakin vuosia sitten ja ovat kiinnittyneet yhteiskunnan normaaliin rikoksettomaan elämäntapaan. (Rise-info 4/2015)

### **3.4. Good lives model (GLM)**

Suomalaiseen vankien ohjelmatyö keskusteluun on tullut mukaan rikollisuudesta irrottautumista tarkasteleva desistanssitutkimus ja hyvän elämän malli (GLM), jotka saattavat merkitä tietynlaista paradigman muutosta rikosseuraamusalalla. Tavoitteellisen ja suunnitelmallisen asiakastyönprosessin lisäksi

tarvitaan yksilönäkökulmaa ja vuorovaikutuksen korostamista. (Rantanen, T. & Toikko, T. 2014; 129)

Desistenssi on perinteisesti määritelty tapahtumana, äkillisenä rikosten teon lopettamisena. Desistanssin on katsottu olevan ajanjakso, jossa tekijä lopettaa rikosten tekemisen ja pidättäytyy niiden tekemisestä jatkossa. (Maruna, S 2000; 17-23, McNeill, F & Maruna, S. 2007; 225) Euroopan neuvoston yhdyskuntaseuraamustyötä koskevissa säännöissä rikollisuudesta irtaantuminen määritellään prosessiksi, jossa rikoksentekijä lopettaa rikolliset tekonsa rikollisuudenalan viranomaisten interventioden avulla tai ilman niitä ja pitää yllä rikoksettomuutta, kehittämällä sekä henkistä että sosiaalista pääomaansa. (Ministerikomitean suositus..2010: 13)

Toisena suuntauksena tulevaisuudessa rikosseuraamusalalla kehitetään myös dialogista ja paneutuvaa asiakastyötä sekä reflektiivistä eli toimintatapoja ja tavoitteita uudelleen arvioivaa työtettä. (Rantanen, T & Toikko, T. 2014: 129)

GLM on positiiviseen psykologiaan perustuva kuntoutusteoriamalli. Sen perusideana on tukea ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä sekä etsiä uusia vahvuuksia itsestään. GLM:ssa keskitytään siihen mikä tuottaa hyvää oloa ja mieltä ja kuinka niitä puolia voisi itsessään vahvistaa ja edistää. (Ojanen 2007: 9, 315, The Good lives model..2014)

GLM mallin mukaisesti riskien ja tarpeiden kartoittamisen lisäksi kuntoutuksessa keskitytään ihmisen reagointiin ja vuorovaikutukseen huomioiden muutostmotivaatio, oppimistavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet. GLM on vahvuuksiin perustuva kuntoutuksen viitekehys, jossa päämääränä ovat riskien minimointi ja rikollisuuden jatkumisen vähentäminen sekä rikoksentekijöiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. GLM perustuu positiiviseen psykologiaan ja se näkyy konkreettisesti sanoissa ja sanamuodoissa, joita käytetään. Teoriassa puhutaan esimerkiksi elämän muutoksesta eikä uusintarikollisuuden ehkäisystä. Kuntoutuksen suuntautuminen positiiviseen psykologiaan on vahvistunut viime vuosina. (Ward & Maruna 2007: 44,49,127,142, Harkins, L. 2011)

GLM teorian voi jakaa kolmeen tasoon. Ensimmäisellä tasolla puhutaan yleisistä periaatteista, joita mallissa käytetään, tavoitteista sekä tarpeiden määrittelystä. Yleisiä periaatteita, tarpeita ovat Wardin ja Marunan mukaan henkinen ja psyykkinen hyvinvointi, tietämys, ihmissuhteet, pärjääminen, toimijuus, sisäinen rauha, yhteisöllisyys, henkisyys, onnellisuus ja luovuus. Toisella tasolla keskitytään etiologisiin oletuksiin, syiden ja seurausten tutkiskeluun, rikosten selittämiseen ja niihin johtaneiden syiden tunnistamiseen. Kolmannella tasolla puhutaan vaikuttavuudesta, tavoitteista, arvoista ja periaatteista. (Ward & Maruna 2007:107-114, Gannon, T. A., King, T., Miles, H., Lockerbie, L., & Willis, G. M. 2011)

Kuntoutuksessa tärkeää on hyvän edistäminen ja riskienhallinta. Auttamalla yksilöä saavuttamaan elämässään hyviä asioita rikoksettomin keinoin voidaan vaikuttaa tarpeeseen tehdä rikollisia tekoja. Keskittymällä hyviin asioihin ja omiin tavoitteisiin vähennetään dynaamisia riskitekijöitä. (Ward & Maruna 2007: 107-108, 111, , Gannon, T. A., King, T., Miles, H., Lockerbie, L., & Willis, G. M. 2011)

GLM:ä on käytetty kansainvälisellä tasolla seksualirikollisten kuntoutukseen, mutta sen teoria soveltuu muidenkin rikosten tekijöiden kuntoutukseen. GLM:n positiivinen psykologia näkyy konkreettisesti sanoissa ja sanamuodoissa, joita siinä käytetään. Puhutaan elämän muutoksista uusintarikollisuuden ehkäisyyn sijaan ja nähdään ihminen aktiivisena ja tavoitehakuksena toimijana. (Ward & Maruna 2007: 127,142-146, Gannon, T. A., King, T., Miles, H., Lockerbie, L., & Willis, G. M. 2011)

### **3.5. Mindfulness**

Tietoisuustaito-käsitteellä ”mindfulness” tarkoitetaan hyväksyvää tietoa läsnäoloa ja tietoisuutta mielen tuottamista kokemuksista ja tulkinnoista. Mindfulness on mielen tyyntyttämistä ja kehon omien kokemusten uteliasta ja hyväksyvää havainnointia, oman kehon kuuntelemista. Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Mindfulness-menetelmää on hyödynnetty psykoterapioissa ja kroonisten sairauksien tukihoidona. Se kehittää ihmisissä hyväksyvää asennetta, myötätuntoa, kärsi-

vällisyyttä ja epämukavuuksien sietoa. Hyväksymällä ajatukset voidaan helpommin päästää niistä irti ja valita, mihin kiinnitetään huomio. Kyky lopettaa kielteisten tunteiden vahvistaminen kasvaa, kun sitkeästi keskittyminen palautetaan kehoon ja hengitysliikkeen aistimiseen. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on hyvä menetelmä empatian ja myötätunnon kehittämisessä. Ongelmien ratkomisen sijaan vahvistetaan niitä henkisiä ominaisuuksia, jotka auttavat toimimaan rakentavasti ja selvittämään ongelmat. Tiedeyhteisön kiinnostus mindfulness- harjoittelua kohtaan on kasvanut viime vuosina, ja menetelmän vaikutuksia on tutkittu sekä yleisväestöotoksissa että potilasaineistossa. Menetelmän kliinisen soveltamisen tulokset ovat lupaavia, mutta luotettavien tutkimusten vähäisen määrän vuoksi johtopäätöksiä tuloksista on vaikea tehdä. (Lehto & Tolmunen 2008: 41-44, Kivimäki 2015: 32-34)

Mindfulness on tunnettu itämaisessa meditaatioperinteessä jo tuhansia vuosia. Länsimainen soveltaminen alkoi 1970-luvulla, jolloin amerikkalainen Jon Kabat-Zinn alkoi ohjata stressinhallinta ohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Hän kehitti sktrukturoidun hoitomallin, johon yhdistettiin säännöllisesti tehtäviä jooga- ja meditaatioharjoituksia. Näin syntyi MBSR- menetelmä eli mindfulness based stress reduction. (Suomen mielenterveysseura.fi; Martin, Seppä, Lehtinen, Törö 2014:16-17, Klemola 2013: 18-19)

Vuonna 1979 Massachusettsin yliopistoon lääketieteen tiedekuntaan perustettiin stressinhallintaklinikka, jossa alettiin opettaa tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää. Se on osoittautunut erityisesti stressin ja stressiperäisten sairauksien tehokkaaksi lieventäjäksi. Se helpottaa ahdistusta, paniikkihäiriöitä, masennusta, auttaa kroonisiin kipuihin ja vähentää depressiopotilaiden masennuksen toistumista. Sitä on tutkittu ja käytetty myös uni- ja syömishäiriöiden sekä pelkojen ja riippuvuuksien hoidossa. Lisäksi sen on todettu parantavan syöpäpotilaiden ja MS-tautia sairastavien potilaiden elämänlaatua. (Kabat-Zinn 2012: 28-29, Brusin 2013: 22-23, Lehto & Tolmunen 2008: 41-44)

Neurotieteet tutkivat hyväksyvän tietoisien läsnäolon sovelluksia ja vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Tietoisien läsnäoloon perustuvan stressinhallinta-

menetelmä vaikuttaa positiivisesti aivoihin niiden käsitellessä vaikeita tunteita stressin aikana. Mindfulness lisää aktiivisuutta etuaivokuorella, missä säädel-  
län emootioita ja käyttäytymistä. Muistin ja oppimisen kannalta tärkeän hippo-  
kampuksen harmaan aineen määrä kasvaa meditaation myötä. Mindfulness  
aktivoi aivokuoren hermoverkkoja, jotka liittyvät nykyhetken kokemiseen.  
Mindfulness rauhoittaa kahden mantelitumakkeen toimintaa sekä lisää psyko-  
logista joustavuutta kohdata erilaisia tilanteita ja tunteita, jolloin reaktion valin-  
taan voi tietoisesti vaikuttaa. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen saa aikaan  
siis rakenteellisia muutoksia aivoissa. Mindfulness harjoitusten vaikutuksista  
on saatu positiivista näyttöä useissa tutkimuksissa. Sen arvioidaan vähentä-  
vän stressiä, hermostuneisuutta ja masennusta. (Kabat-Zinn 2012: 28-29,  
Brusin 2013: 22-23, Lehto & Tolmunen 2008: 41-44, Kivimäki 2015: 32-34)

Yksi stressin ja rentoutumiskyvyttömyyden yleisimmistä esiintymismuodoista  
on kehon lihasjännitys. Sympaattisen hermoston automaattisiin tehtäviin kuu-  
luu lihasten jännittäminen stressitilanteissa. Pitkäaikainen stressi aiheuttaa  
lihaksistossa jännitystiloja, josta seuraa kipuja ja särkyjä sekä virheellisiä  
työskentelyasentoja, jotka pahentavat jännitystiloja entisestään. Kehon ja mie-  
len yhteyden vuoksi jännitykset taasen lisäävät stressiä. Tunnelukot ovat mie-  
leen ja kehoon varastoituneita traumaattisia muistoja, jotka voivat tulla tietoi-  
suuteen rentoutumistekniikoita käytettäessä. Tunteet varastoituvat kehoon  
somaattisen muistin avulla ja alitajuntaan painetut muistot voivat olla piilossa  
lihasjännityksen takana. Niitä voidaan alitajuisesti pyrkiä tukahduttamaan  
hengittämällä tehottomasti, pinnallisesti. (Ljunberg 2012:24-26)

Tietoinen hengitys on yksi parhaista keinoista ahdistuneisuuden, vihan ja jän-  
nityksen lieventämisessä. Tietoinen hengittäminen, jota joogassa opetetaan,  
saattaa olla tehokas masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin oireiden lie-  
vittäjä. Synnyttäviä naisia opastetaan keskittymään syviin, rytmikkäisiin hengi-  
tyksiin. Syvä hengittäminen lisää vastustuskykyä ja stressinsietokykyä. (Knight  
2012: 28)

Samaan aikaan kun Kabat-Zinn kehitti taitoharjoittelua psykosomaattisesti  
oireileville potilaille, Suomessa kehitettiin psykofyysisen hengitysterapian hoi-

tomalli Turun yliopistollisessa sairaalassa. Malli kehiteltiin potilaille, joilla ilmeni erilaisia selittämättömiä ruumiillisia oireita ja joista ei kuitenkaan löytynyt mitään elimellistä sairautta tai sairaus selitytti vain osan oireista. Tyypillistä oli että potilaat eivät tuoneet esiin ahdistuneisuuttaan, paniikkituntemuksiaan, oireiden kohtauksellisuutta tai tarvetta elämänmuutokseen. He ilmaisivat lähinnä ruumiillisia oireita, joiden vuoksi olivat tulleet tutkimuksiin. Psykologi Päivi Lehtisen ja liikuntaterapeutti Maila Sepän vuosikymmeniä kestäneen yhteistyön tuloksena kehittyi kokonaisvaltainen hoitomalli ja psykofyysinen lyhytkestoinen terapiaryhmä, jolle annettiin nimi hengityskoulu. Se pohjautui saksalaiseen hengitysterapiatraditioon ja psykoterapiaan mutta sai vaikutteita myös joogasta ja meditaatiosta. Siinä korostettiin myös tunteiden ja vuorovaikutuksen merkitystä hengityksen säätelyssä. Psykofyysisen hengitysterapian tavoitteena on auttaa potilasta oppimaan hyvinvointinsa kannalta parempia tapoja hengittää sekä löytää apukeinoja ahdistuksen lievittämiseksi. Potilas oppii tunnistamaan, sanallistamaan ja työstämään jännitteitä ja ahdistusta sekä vahvistamaan itseluottamusta ja kokemusta itsestä. (Martin ym. 2014: 18)

Duodecimin Terveyskirjaston mukaan joogaa ja meditaatiota suositellaan itsehoidoksi muun muassa paniikkihäiriöön, pitkäaikaisiin kipuoireisiin, bulimiaan, MS-tautiin, ahdistuneisuuteen ja pelkoihin, jännityspäänsärkyyn, vaihdevuosiin sekä virtsankarkailuun naisilla. (Terveyskirjasto)

### 3.5.1 Jooga

Jooga tarkoittaa sanskritinkielellä yhdistämistä. Joogassa harjoitetaan yhdistämään ja liittämään yhteen keho ja mieli. Jooga on kokemus ihmisen ja kokonaisuuden yhteenkuuluvuudesta. Joogassa on kyse yhteenkuuluvuuden ja kokonaisuuden oivaltamisesta kurinalaisen harjoittelun kautta. (Kabat-Zinn, J. 2007; 147)

Suomen joogaliiton määritelmässä jooga kuvataan ikivanhaksi kokonaisvaltaiseksi harjoitusmenetelmäksi, joka sopii kaikille omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille. Jokainen joogan harjoittaja työskentelee itsensä kanssa omien edellytystensä mukaisesti, omista läh-

tökohdistaan. Jooga sopii kaikenikäisille, lapsista nuoriin, keski-ikäisistä senioreihin, niin naisille kuin miehillekin. (Suomen joogaliitto)

Joogan on todettu lisäävän kehon liikkuvuutta ja elävyyttä sekä notkeutta. Se kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa. Jooga opettaa rentoutumista ja luonnollista hengitystä sekä lisää keskittymiskykyä. Joogan säännöllinen harjoittaminen lisää elinvoimaisuutta, tukee kehon ja mielen tasapainoa ja johdattaa kohti syvempää itsetuntemusta. Itsetuntemuksen ja tietoisuuden syveneminen avaavat tietä tasapainoiseen arkipäivään, elämän arvojen selkiintymiseen ja toimiviin ihmissuhteisiin. (Suomen joogaliitto)

Hathajooga, fyysisen joogan perusta, on joogan klassinen ja länsimaissa alunperin tunnetuin muoto. Hathajooga koostuu joogan perusliikkeistä, eli asanoista ja on monien nykyaikaisten joogalajien perusta. Harjoituksissa korostuu luonnollinen hengitys, kehotietoisuus ja mielenrauha. Hathajoogan pyrkimyksenä on tasapainottaa keho ja mieli sekä ylläpitää elinvoimaa ja terveyttä. Harjoitusten myötä mieli rauhoittuu, keskittymiskyky paranee ja keho vahvistuu ja tasapainottuu. Harjoitukset venyttävät ja notkistavat lihaksia ja nivelsiteitä, pitävät selän ja nivelet joustavina, edistävät verenkiertoa ja ruoansulatusta sekä auttavat luonnollisen hengityksen löytymisessä. (Suomen joogaliitto)

Yinjooga keskittyy lihasten lisäksi sidekudosten venyttämiseen ja vahvistamiseen. Erityistä huomioita kiinnitetään lantion alueen ja selän kireyksien helpottamiseen. Yinjoogaa kutsutaan hiljaiseksi harjoitukseksi. Se koostuu hyvin rauhallisista, selin, vatsanmakuulla sekä istuen tehtävistä aseenoista, joissa ei käyrtetä lihasvoimaa. Keskimäärin 2 – 5 minuuttia kestävät venytysasennot edistävät lihasten sidekudosten ja nivelten hyvinvointia ja vähentää lihasten jännitystä. Yinjooga on laji, joka edistää mielen, kehon ja hengityksen keskinäistä tasapainoa. Se soveltuu erityisen hyvin stressin hoitokeinoksi. Lempää Yinjooga ei edellytä lihasvoimaa tai hyvää yleiskuntoa, siksi se soveltuu useimmille. Eteneminen tapahtuu rauhalliseen tahtiin. (Suomen joogaliitto, Grilley 2007, Clark 2011: 1-2, 29-51)



### 3.5.2 Meditaatio

Meditaatio on mielen harjoittamisen menetelmä. Meditaatiossa on kyse huomion, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen suuntaamisesta valittuun kohteeseen. Perusharjoituksessa huomio pidetään yhdessä kohteessa ja huomion karatessa se palautetaan lempeästi samaan kohteeseen uudelleen. Yleensä huomion kohteena on hengitysliike. Kehotietoisuudessa aistitaan vaikutuksia, joita hengityksen liike aiheuttaa kehossa. Harjoituksia on toistettava yhä uudestaan ja uudestaan, koska vain säännöllisellä harjoituksella voi oppia mielen taitoja. Mielen taidot myös häviävät kuten kehon taidot, siksi harjoittelemisen on oltava säännöllistä ja jatkuvaa. (Klemola 2013: 22-23, 90-91)

Meditaatiota voidaan harjoittaa monella eri tasolla. Sitä voidaan harjoittaa pelkästään maallisella tasolla mielenvirkistykseen, ilon ja rentoutumisen saavuttamiseksi. Henkisemmällä tasolla ihminen voi harjoittaa meditaatiota vapautukseen kärsimyksistä ja antaa itselleen todellisen olemuksensa, myötätuntoisen sydämensä säteillä ulospäin. (Vainio, A. 2009)

Meditaatiolla on juuret lähes kaikkiin maailman valtauskontoihin. Meditaatio on laajentunut maalliseen elämään ja terveyden edistämiseen. Se yhdistetään ihmisyyden syviin ominaisuuksiin kuten vakaan ja tyynen mielen, tunteiden tasapainoisuuden, tietoisien hyväksyvän läsnäolon, rakkauden ja myötätunnon kehittämiseen. Nämä ovat ominaisuuksia, jotka ovat jo olemassa ihmisessä piilevinä ja joita voi kehittää meditaation avulla. Meditaatio on menetelmä, jonka avulla voi saavuttaa tyyneyttä ja psykologista joustavuutta mieleen. Meditaatiolla ei tarkoiteta mielen tyhjentämistä tukahduttamalla ajatukset, eikä mielen kiinnittämisestä loputtomiin pohdiskeluihin tai analysointiin. Meditaatiossa päästetään irti toiveista ja peloista, mieltymyksistä ja egon oikuista, jotka ruokkivat sisäisiä ristiriitoja. (Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. 2014, 23-26, Ricard, M. 2010: 23)

Säännöllinen meditointi luo usein valppauden tunteen ja vahvistaa henkistä rauhaa. Nämä vaikutukset on tunnettu jo kauan, mutta vasta edeltäneiden parin vuosikymmenen aikana ne on onnistuttu selittämään. Tietoa on saatu

aivokuvauksesta, aivoaaltojen (EEG) frekvenssien mittaaminen on auttanut ymmärtämään niin kutsuttua ”alfatasoa”. Tällä tasolla aivot vapauttavat endorfiineja, hyvänolon kemikaaleja. Meditaatio on yksinkertainen keino saavuttaa alfaso. Positiiviset tuntemukset voivat kestää jonkin aikaa meditoinnin päätyttyäkin. Endorfiinit vahvistavat myös immuunisuojausta ja auttavat näin tulehduksia vastaan, meditointi siis auttaa terveyden ylläpidossa. (Norberg 2005: 23-25)

Löydökset meditaation hyödyistä käyvät yksiin uusimpien neurotieteiden löydösten kanssa. Aivot voivat yhä aikuisiällä muuttua kokemusten kautta. Meditoimissa ympäristö pysyy samanlaisena, mutta meditoija ohjaa mieltään kehittämään sitä. Kokemus vaikuttaa aivojen psykologiseen toimintaan. Tutkimuksista käy ilmi, että meditaatio vahvistaa tiettyjen aivojen alueiden kudoksia ja tuottaa näin myönteisiä vaikutuksia mieleen ja kehoon. Reaktionopeus ärsykkeisiin kasvaa ja alttius stressiin vähenee. Harjoittamalla meditaatiota aivojen hermoverkot kytkeytyvät uudella tavalla, puhutaan neuroplastisuudesta. Tutkijat eivät enää kysy, tapahtuiko tätä, vaan miten tämä tapahtuu. (Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. 2014, 23-26, Zindel, V.S., Williams, J.M & Teasdale, J.D 2014; 575)

### 3.6 Voimavarakeskeisyys

Voimaantumisen eli empowerment- käsitteellä on juuret sekä humanistisessa ihmiskäsityksessä että sosiaalityössä. Sitä käytetään nykyisin sosiaalityön ja muiden auttamisammattien työorientaatioissa sekä arviointitutkimuksissa, kasvatuksen/kasvun ja erityispedagogiikan kontekstissa, yhteiskuntatieteiden toimintatutkimuksissa, naistutkimuksissa ja työyhteisöjen kehittämisessä. Myös kansalaisaktiivisuuden kehittämistä voidaan kutsua empowermentiksi. Sillä tarkoitetaan mahdollisuuksien näkemistä ja avaamista ympärillä, vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä ja aseman parantamista. (Karsikas 2005: 33-34)

Suomessa empowerment- käsite on tullut tietoiseksi voimavaralähtöisen sosiaalityön yhteydessä. Se on prosessi, jossa yksilöitä, ryhmiä, perheitä ja yhteisöjä autetaan löytämään jo olemassa olevia resursseja itsestään ja ympäris-

töstään. Tavoitteena on kontrolloida olosuhteita ja saavuttaa omia tavoitteita. Käsitteeseen kuuluu myös demokratia, asioiden jakaminen, normalisaatio, tietoisuuden herääminen ja asiakaslähtöinen käytäntö. On havaittu, että asiakkaat kykenevät vaikuttamaan tilanteeseensa kun sosiaalityössä kiinnitetään huomiota heidän vahvuuksiinsa. (Karsikas 2005: 33-34)

Menneisyyttä voidaan katsoa voimavarojen ja onnistumisten näkökulmasta. Ihmisellä on ollut jo voimavaroja muutoksiin elämässään. Tärkeää on tarkastella ja kuvata näitä jo olemassa olevia voimavaroja. Kuinka on päästy elämässä eteenpäin ja millä keinoin. Pienet muutokset parempaan lisäävät asiakkaan uskoa itseän ja tulevaisuuteen. Tämä voimaannuttaa ja auttaa yrittämään eteenpäin. Palautteen saaminen, ajattelutavan ja arvojen kunnioitus sekä ennen kaikkea asiakkaan kuuntelu ovat tärkeässä osassa voimaantumisprosessia. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008: 59-62)

Ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa olennaista on hyvä yhteistyö asiakkaan kanssa, asiakkaan arvostaminen ja kuuntelu. Työskentelyn perusajatuksena on luoda ja ylläpitää toivoa, itsehallintaa ja positiivista minäkuva. Ongelman syitä ja selityksiä ei etsitä asiakkaan menneisyydestä vaan voimavarat suunnataan tulevaisuuteen ja tilanteeseen. Ratkaisukeskeisen eli voimavarakeskeisen ajattelutavan mukaan ongelma itse ei ole työskentelyn kohde vaan toimimattomat ratkaisuyritykset, jotka pitävät yllä tai pahentavat ongelmaa. Asiakkaan voimavarat suuntautuvat toimimattomiin, negatiivisiin ratkaisuyrityksiin. Terapian tavoitteena on voimavarojen suuntautuminen uudelleen positiivisesti, ongelman ratkaisun epäonnistumiskokemusten muuttuminen ongelmien ratkaisukokemuksiksi. (Furman, B. & Ahola, T. 2002: 18-24, 129)

## **4. KOKONAINEN ELÄMÄ-KUNTOUTUSJAKSO**

Naisosasto perustettiin Laukaan vankilaan keväällä 2012. Tarvittiin erityisesti naisille suunnattua ohjelmatoimintaa. Psykologi Sari Sarajoki kertoo: Vuonna 2012 halusin psykologina tuoda tietoisuustaitoharjoitukset vankilaan. Näin tarkoituksenmukaiseksi ryhtyä ohjaamaan tietoisuustaitoharjoituksia joo-

gan ja meditaation kautta. Keskusteluterapian rinnalle tarvittiin kehomieli – menetelmiä.

Kokonainen elämä- kuntoutusjaksoa edelsi joogatoiminnan pilotointi naisvangeille. Laukaan vankilassa aloitettiin naisvankein joogaharjoitukset syksyllä 2012. Koetusta hyödystä kerättiin kyselyillä ja keskusteluilla tietoa. Niiden perusteella voitiin todeta, että joogaharjoitusten tekeminen edisti monella tapaa harjoituksissa käyneiden hyvinvoinnin tilaa. Itsehoitotaidot vahvistuivat ja joogan elementeistä oli apua muun muassa vaikeiden tilanteiden kohtaamisessa. Esimerkiksi joogaharjoituksissa opittu tietoinen hengitys auttoi kohtaamaan ja vapauttamaan omia tunteita, kuten esimerkiksi ahdistusta, jännittämistä, paniikkituntemuksia.

Naisvangeille suunnattu kysely joogakokemuksista toi esille moninaista koettua hyötyä ja uusia kokemuksia:

- kehotietoisuuden viriäminen, vahvistuminen, huomion kiinnittäminen tunteiden ja kehollisten tuntemusten suhteeseen oli uusi kokemus
- pysähtyminen oman kehon äärelle kokemaan välittömiä aistimuksia oli uusi kokemus
- hiljaisuuden ja tietoisien läsnäolon kokemukset olivat uusia
- oman kehon arvostamisen vahvistuminen, myönteiset kokemukset omasta kehosta lujittavat mielen ja kehon vastavuoroista suhdetta, painolastina väkivaltakokemukset
- luonnollisen hengityksen oppimisen merkitys
- jännittämisen, paniikkioireiden, masennuksen, sosiaalisten pelkojen, riippuvuuksien hoidossa, -korvaushoidon tukena ja elämäntapamuutoksen tukena, apuna univaikeuksissa
- kärsivällisyyden ja sitoutumisen kasvaminen

Naisvankien joogatunnit kirjattiin yksikön vuoden 2013 Toiminta – ja kehittämissuunnitelmaan, ja niitä on siitä lähtien toteutettu. (Sarajoki, S. 2015)

Kokonainen Elämä –kuntoutusjakso luotiin vastaamaan naisvankien erityistarpeita. Juuri näihin nais erityisiin kysymyksiin, ongelmiin ja terveyteen liittyviin asioihin paneutuminen antaa naisille lisää selviytymisen mahdollisuuksia ja keinoja rikoksettomään elämään vankilan ulkopuolella. Rikosseuraamuslaitok-

sessä on käytössä monia toimintaohjelmia, mutta niissä on pääosin keskitytty päihteisiin, rikokseen johtaneisiin syihin tai aggressiivisuuden hallintaan. Näiden kysymysten käsittelemiseksi Laukaan vankilassa oli jo valmiita työmuotoja. Rikosseuraamusalan ohjelmissa lähdetään usein liikkeelle ongelmakeskeisesti. Oli aika luoda uutta toiminnallista ja osallistavaa ryhmätoimintaa, joka käsittelee aiheita hyväksyvän tietoisien läsnäolon, voimaantumisen sekä hyvän elämän mallin elämässä olemassaolevien asioiden lähtökohdasta.

”On sopiva aika ottaa haltuun oman elämän päärooli.”

Kokonainen elämä-kuntoutusjakso on naisvankien voimaantumista, hyväksyvää tietoista läsnäoloa ja kehotietoisuutta edistävä työskentelykokonaisuus, joka tähtää psyykkisen hyvinvoinnin kasvuun ja vahvistumiseen. Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen tasapaino edistää ihmisen hyvinvointia. Työskentely tukee itsetuntemusta, omien tarpeiden ja rajojen tunnistamista sekä hyvinvointia edistävien keinojen löytymistä ja rakentumista. Jokaisella naisvangilla on oikeus kokonaiseen elämään, jotta hän voisi ilmentää olemuksensa moninaisia puolia ja tunnistaa oman itsensä sisäisiä tunteita. Työskentelykokonaisuus tarjoaa naisvangeille välineitä kasvaa ja vahvistua omaan voimaansa ohjatusti turvallisessa ilmapiirissä. Kokonainen elämä-kuntoutusjakso luo mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan omaa tilannetta ja kokemuksiaan monipuolisilla menetelmillä. Työskentelyn lähtökohtana ovat nais erityiset teemat. (Sarajoki, S. 2015)

Kokonainen elämä –kuntoutusjakso on pohjattu vahvasti psykologiatieteeseen ja mielenterveyden edistämiseen. Mindfulness ja hyväksymis- ja omistautumisterapia kuuluu kolmannen aallon terapiasukupolveen. Itsehoitotaidot ovat mielenterveystaitoja. Kuntoutusjaksolla opetamme ja ohjaamme ryhmäläisiä taitoharjoittelussa. Kuntoutusjakso tähtää kuntoutumisedellytysten vahvistamiseen. Toimintatavoiltaan tämäntyyppinen kuntoutumisjakso on varsin uutta Suomen vankeinhoidossa. Edistämme vankeinhoidon toimintakulttuurin muutosta keskittämällä työskentelyä psykososiaaliseen hyvinvointiin. Kun naisvangan kuntoutumisedellytykset vahvistuvat, hänellä on mahdollisuuksia osallistua myös muuntumiseen elämisen valmiuksia edistävään toimintaan kuten esimerkiksi päihde- ja rikosasioiden käsittelyyn ja koulutukseen. Vahvistuneet

voimavarat mahdollistavat arvosidonnaisia hyvinvointi- ja ihmissuhdetekoja. (Peura, A. & Sarajoki, S. 2015)

KE-kuntoutusjakso toi tasa-arvoisuutta ja mahdollisuutta kokeilla jotain uutta, käytännön taitoja vankilaolosuhteissa. Liikkelle ei lähdetä ongelmista tai riskeistä vaan elämän käännekohdista, muutoksista ja voimavaroista. Osallistetaan ryhmäläiset omaan elämään, luodaan olosuhteet ja ollaan tukena ja apuna valintoja tehdessä. Taitoharjoittelusta ollaan kiinnostuneita muissakin vankiloissa. Tällä hetkellä toivottavaa olisi, että satsattaisiin henkilökunnan koulutamiseen, vain yhdellä joogaohjaajan koulutus ja kaikki taitoharjoittelu on hänen varassaan. Olisi mahtavaa jos työyhteisössä olisi laajempaa osaamista esimerkiksi mindfulnessiin. (Peura, A. & Sarajoki, S. 2015)

Kuntoutusjakson tavoitteina olivat:

- Naisvangin voimaantumisen tukeminen oman elämänsä aktiiviseksi kokijaksi ja toimijaksi
- Myönteisen identiteetin rakentuminen
- Tietoisuustaitojen kehittäminen ja vahvistaminen
- Kehollisen itsehyväksynnän vahvistaminen
- Seksuaaliterveyden edistäminen
- Tasa-arvoisten ihmissuhteiden edistäminen
- Tarpeenmukaiseen jatkotyöskentelyyn motivoiminen

Kokonainen elämä- kuntoutusjakso koostuu taitoharjoittelusta ja teemakeskusteluista ja niihin liittyvistä tehtävistä. Menetelminä käytetään kognitiivista ryhmäterapiaa (tiedon jakaminen, sen tarkastelu omien kokemusten pohjalta, kirjalliset tehtävät ja ryhmäkeskustelut), mindfulness menetelmiä (jooga ja meditaatio) sekä toiminnallisia menetelmiä (kuvallinen ilmaisu, vuorovaikutusharjoitukset). Itsehoitotaitoja harjoitetaan jooga- ja mindfulness menetelmillä. Teemakeskusteluissa työstitään nais erityisiä kysymyksiä yksilö- ja ryhmätehtävien avulla.

Kuntoutusjakso sisälsi 17 ryhmäkokoontumista yhdeksän viikon aikana. Ryhmä kokoontui kaksi kertaa viikossa. Maanantaisin 14.30-16.00 oli ohjattu joogaharjoitus. Torstaisin klo 8.00-9.00 oli meditaatiotunti, johon sisältyi ohjattu meditaatioharjoitus ja keskustelukierros omatoimisten meditaatioharjoitusten kokemuksista. Lisäksi aamutunnilla perehdyttiin hyväksyvän tietoisien läsnäolon perusteisiin Kabat-Zinn jäsenyyksen mukaan. Kahvitauon jälkeen klo 9.30-11.00 oli teemakeskustelut ja niihin liittyvät henkilökohtaiset tehtävät ja ryhmätyöt. Ohjaajina toimivat psykologi Sari Sarajoki ja sosiaalityöntekijä Anne Peura. Psykologi Sarajoki on rekisteröity joogaopettaja.

## 4.1 Teemakeskustelujen aiheet

Teemakerta 1: Kokonainen elämä- kuntoutusjakson esittely, pelisäännöt, odotukset

Aloituskerralla ohjaajat esittäytyivät ja kertoivat Kokonainen elämä- kuntoutusjaksosta ja jakoivat kuntoutusjaksoa koskevan tiedotteen. (Liite 1) Ryhmäläiset esittäytyivät toisilleen. Osallistujat laativat ryhmän pelisäännöt ohjaajien kanssa. Ohjaajat tiedottivat aikatauluista, poissaoloihin liittyvistä käytännöistä, toimintarahasta kurssitunneilla, tauoista ja käytännön asioista ryhmän kokoontumisista koskien. Ryhmän tehtävänä oli pohtia kuinka jokainen omalta osaltaan rakentaa turvallista ilmapiiriä ryhmään. Ryhmäläiset kertoivat aiempia kokemuksia ryhmistä joihin olivat osallistuneet. Ohjaajat kirjasivat fläppitaululle jokaisen odotukset KE- kuntoutusjaksosta itselleen, muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Ohjaajat esittelevät arvotyöskentelyyn pohjautuvan Elämän kompassi-tehtävän, jonka avulla orientoiduttiin tuleviin kokoontumiskertoihin. (Liite 2)

Teemakerta 2: Minun valintani

Aluksi oli luento valinnan teoriasta, johon pohjautuu William Glasserin luoma realiteettiterapiamenetelmä. Luennon jälkeen ryhmäläiset tekivät tehtäviä, joissa arvioivat omia perustarpeitaan ja keskustelivat niistä.

Glasser jakaa perustarpeet rakkauteen ja yhteenkuuluvuuteen, itsearvostukseen ja vaikutusvaltaan, vapauteen, iloon ja elämästä nauttimiseen sekä selviytymiseen ja terveyteen. (Liite 3) Kokemusten ja perustarpeiden pohjalta ihminen tekee elämässään valintoja. Ihminen on aina itse vastuussa omista valinnoistaan ja valinnan tekoon vaikuttavat aina ihmissuhteet. Realitettiiterapiassa keskitytään aina tulevaan ja tähän hetkeen. Yksilö tyydyttää omat tarpeensa valitsemalla uskomustensa mukaisesti tietyn käyttäytymisen. Käyttäytymisellä annamme vain informaatiota toisille, jonka perusteella he tekevät omat valintansa omien sisäisten uskomustensa mukaan. (Peura, A. 2015, Lojk, B. 2015, Wubbolding 2000; 98-159, Glasser, W.D 2013: 30-46)

### Teemakerta 3: Stressinhoitotaitoni

Ryhmäläiset kirjasivat kokemuksiaan fläppitaululle siitä miten stressi on tuntunut heidän ajatuksissaan, tunteissaan, kehossaan ja käyttäytymisessään. Kokemuksia peilattiin ”Stressinhoitotaidot” (Liite 4) materiaaliin stressioireiden tunnistamiseksi, jonka jälkeen kartoitettiin omaa tilannetta mahdollisten huolenaiheiden tunnistamiseksi. Miniluento ”Keho, mieli ja stressin kesyttäminen” päätti kokoontumisen. Tämä materiaali jaettiin osallistujille. Samalla ryhmäläiset saivat seuraavan teemakeskustelun lukumateriaalia ”Millaista elämää haluan elää” (Liite 5).

### Teemakerta 4: Arvoni

Ryhmässä keskusteltiin mitä ajatuksia arvotyöskentelyyn virittävä materiaali ”Millaista elämää haluan elää” oli herättänyt. Keskustelun pohjalta ryhmäläiset alkoivat työstää Elämän kompassi tehtävää (Liite 2), jonka tarkoituksena oli selkiyttää omia arvoja ja tarkastella niiden eteen tekemiään tekoja omassa elämässä. Tarkasteltavat aiheet olivat parisuhde, työ, perhesuhteet, ympäristö ja luonto, yhteisöllisyys, ystäväsuhdet, terveys ja keho, hengellisyys /henkisyys, oppiminen ja itsensä kehittäminen sekä harrastukset, huvittelu ja vapaa-aika. Lopuksi kukin kertoi omista arvoistaan, kuinka ne ovat toteutuneet ja mitä tekee niiden hyväksi tulevaisuudessa.



### Teemakerta 5: Voimavarani

Tällä kerralla oli miniluento aiheesta ”Mielenterveys ja voimavarat” (Liite 6). Sen jälkeen ryhmäläiset arvioivat voimavarojensa lähteitä hyvinvointikartan (Liite 7) avulla. Aiheina olivat ihmissuhteet, koti ja ympäristö, ravinto, taloudellinen toimeentulo, rentoutuminen ja uni, liikkuminen ja liikunta, maailmankatsumus ja kulttuuri sekä työ ja toiminnallisuus. Henkilökohtainen tehtävä purettiin keskustellen kokoontumiskerran päätteeksi.

### Teemakerta 6: Kehollisuuteni

Kehollisuus teemaa käsiteltiin toiminnallisoin keinoin. Aluksi ryhmäläiset pohtivat yhdessä mitä ajatuksia aihe kehollisuus oli herättänyt. Sen jälkeen jokainen suuntasi huomionsa omaan kehoonsa ohjatussa harjoituksessa, jossa jokainen tunnusteli omaa kehoaan ja havainnoi sen herättämiä tuntemuksia. Harjoituksessa liikuttiin vapaasti musiikin säestyksellä. Sen jälkeen kerrottiin mitä tuntemuksia harjoitukset herättivät itsessä ja omassa kehossa. Aiheeseen virittäytymisen jälkeen kehollisuutta työstettiin kuvallisen ilmaisun kautta. Tehtävänä oli tuottaa vapaalla tavalla kuva, joka ilmensi kokemusta omasta kehosta. Jokainen teki kuvansa luonnollisessa mittakaavassa. Omat tuotokset esiteltiin muille ryhmäläisille.

### Teemakerta 7: Ihmissuhteeni ja omien tarpeiden toteutuminen ihmissuhteissa

Ryhmäläiset piirsivät oman verkostokarttansa (Liite 8), jonka jälkeen he kuvasivat sen muille ryhmäläisille. Ryhmäläisille esiteltiin omien oikeuksien luettelo (Liite 9), josta jokainen valitsi kolme kohtaa, jotka tuntuivat itselle tärkeiltä ja joista on vaikea pitää kiinni. Tilanneharjoitteissa ryhmäläiset harjoittelivat rakentavan puolensa pitämisen vahvistamista ja omien tarpeiden ja odotusten ilmaisemista. Tässä pohjana oli myös realiteettiterapia; toista ei voi muuttaa, voi muuttaa vain omaa toimintaansa. Keskustelu ihmissuhteiden merkityksistä ja tärkeydestä päätti kokoontumiskerran

## Teemakerta 8: Parisuhteeni

Parisuhdeteemaa käsiteltiin parisuhteen roolikartan (Liite 10) avulla. Miniluen-  
nossa käytiin läpi roolikartan määritelmä parisuhteesta ja parisuhteen roolien  
merkityksestä. Sen jälkeen tarkasteltiin tunnesuhteiden kehitysvaiheita (Liite  
11). Yhdessä keskustellen selvitettiin mitä roolikartta tarkoittaa käytännön te-  
koina. Ryhmäläiset merkkasivat roolikarttaansa kohdat, joissa haluaisivat kas-  
vaa ja kehittyä. Ryhmässä keskustellen kerrottiin mitä parisuhdetaitoja halusi  
omassa elämässä kehittää.

## Teemakerta 9: Seksuaalinen hyvinvointini

Ryhmäläiset tuottivat toiminnallisesti yhdessä ”seksuaaliterveyspuun”. Ryh-  
mätehtävänä oli pohtia, mitä kaikkea naiseus, seksuaalisuus ja seksuaaliter-  
veys itse kullekin tarkoittivat. Ryhmäläiset kirjasivat ajatuksensa puun lehtiin,  
jotka liimattiin puuhun. Ryhmäläiset esittelivät yhteisen tuotoksensa. Pohditta-  
via teemoja avattiin seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä koskevilla mini-  
infoilla. (Liite 12) Kansainvälisesti tunnustetut seksuaalioikeudet (Liite 13) kä-  
siteltiin ryhmätehtävänä. Seksuaalioikeuksien pohjalta keskusteltiin niiden he-  
rättämistä ajatuksista. Seksuaalioikeudet liimattiin puun juuriin seksuaalisuu-  
den perustaksi. Ryhmäläiset miettivät keinojaan edistää omaa seksuaaliter-  
veyttään. Kirjaukset tehtiin puun runkoon. Teemakerran lopuksi ryhmäläiset  
miettivät mitä ajatuksia teema oli heissä herättänyt.

## Päätöskerta 10: Palautteet ryhmälle ja ryhmältä

Päätöskerralla ryhmäläiset arvioivat kuinka omat odotukset itselle, ryhmälle ja  
ohjaajille olivat toteutuneet. Ryhmäläiset kokosivat toiminnallisesti yhdessä  
”Kokonainen elämä- puun”, johon kirjasivat mitä kokonainen elämä itselle tar-  
koitti, kuinka itse voi edistää ja vahvistaa kokonaista elämäänsä ja millaiset  
juuret kokonainen elämä tarvitsee. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä kokemuksi-  
aan, kirjasivat ajatuksensa puun lehtiin, joista kasvattivat elämänpuun. Tuotos  
käytiin läpi yhdessä. Päätöskerran lopuksi ryhmäläiset saivat osallistumisto-  
distukset ja palautekyselyn (Liite 14). Loppuretki oli Solertia hyvinvointikes-

kukseen Jyväskylään, jossa ryhmäläisille järjestettiin minikurssi vyöhyketerapiasta itsehoidon näkökulmasta sekä lyhyt vyöhyketerapiahetki jokaiselle koettavaksi.

Päätöskerran jälkeen ohjaajat tapasivat jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti ja kävivät keskustellen läpi palautekyselyn KE- kuntoutusjaksosta sekä henkilökohtaiset jatkosuunnitelmat. Nämä haastattelut nauhoitettiin haastateltavien antamien suostumusten pohjalta tutkimuskäyttöön.

## 4.2 Meditaatiotunnit

Ryhmä sai opastuksen istumameditaation perusteista ja lähtökohdista. (Liite 15) Ryhmä harjoitti yksikohteista istumameditaatiota, jossa tarkkaavaisuus ja tietoisuus siirretään hengityksen liikkeen seuraamiseen. Meditaatioharjoituksissa keskitytään hengitykseen tietoisesti hyväksyvän läsnäolon kautta. Harjoituksen perustana oleva perinteinen meditaation istuma-asento etsittiin jokaiselle sopivaksi. Meditaatioharjoitukset kestivät n. 5-20 minuuttia kerrallaan, niin että harjoitusaika piteni joka kerta. Apuvälineinä meditaatiossa käytettiin meditaatiopenkkejä, tuoleja, huopia ja istuintiiliä, joiden avulla saatiin hyvä ja harjoitusta tukeva istuma-asento. Molemmat ohjaajat osallistuivat toiminnallisiin harjoituksiin. Kotitehtävänä oli tehdä meditaatioharjoitus kolme kertaa ennen seuraavaa kokoontumista ja kirjoittaa ylös havaintoja omasta harjoituksesta. Kokemuksista keskusteltiin seuraavan kerran alussa. Keskeistä oli kokemuksesta oppiminen. Meditaatiotunti päättyi aina yhteiseen ohjattuun meditaatioharjoitukseen, josta poistuttiin hiljaisuudessa.

Meditaatioharjoituksen tueksi tutustuttiin hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen peruspilareihin Kabat- Zinnin jäsenyyksen mukaan. Tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoittamisen peruseriaatteet ovat arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mielenla, luottamus, yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen ja irti päästäminen. Näistä jaettiin materiaalia (Liite 16). Jokaisella meditaatiotunnilla käytiin läpi yksi peruseriaate kerrallaan. Tehtävänä oli lukea ja tutkia käsiteltävänä olevan tietoisien läsnäolon peruseriaa-

tetta. Jokainen poimi tekstistä itseään puhuttelevat asiat, jotka avattiin yhdessä keskustellen.

### 4.3 Joogatunnit

Joogaharjoituksia oli yhteensä 8 kertaa. Harjoituskerta kesti n. 90 minuuttia kerrallaan. Joogaohjaaja ohjasi kaikki harjoitukset sanallisesti ja teki harjoitusta mukana ryhmäläisten tueksi. Harjoituskerrroista puolet oli yin- ja puolet hathajoogaa. Joogavälineinä oli joogamatot, tukitiilet, huovat ja joogatyyny. Liikuntarajoitteita helpottamaan käytettiin tuolia. Harjoitukset noudattivat perinteistä joogaharjoituksen rakennetta. Se alkoi harjoitukseen virittäytymisellä ja asettumisena jooga alustalle joogaharjoitukseen. Joogaajia ohjattiin siirtämään huomio kehon tuntemuksiin sekä hengitykseen. Virittäytymistä seurasi aktiivinen joogalajin mukainen harjoitusosuus. Harjoitus päättyi aina asettumiseen joogan lepoasentoon, hellittämiseen ja oman harjoituksen vaikutusten vastaanottamiseen. Ohjaaja tuki hellittämistä ja rentoutumista sanallisella ohjauksella, jonka päätteeksi joogaajat lepäsivät hiljaisuudessa.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Ryhmässä oli viisi osallistujaa. Taustatietoja ryhmäläisistä ei kerätty. Ryhmästä tiedotettiin Laukaan vankilan perjantaipalaverissa ja naisosastolle jaettiin jokaiselle naisvangille oma tiedote kuntoutusjaksosta. Heidät myös tavattiin henkilökohtaisesti ja kysyttiin heidän kiinnostustaan osallistua kuntousjaksosta. Kuntoutusjaksosta tiedotettiin Itä-Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueella niihin vankiloihin, joissa on naisvankeja. Ryhmään valittiin ne naiset, joilla oli kiinnostusta ja halua lähteä työstämään omia asioita eteenpäin.

Kokonainen elämä-kuntoutusjaksoon osallistuneet haastateltiin jakson päätteeksi. Osallistujat antoivat kuntoutusjakson aikana kirjallisen suostumuksensa siihen, että haastattelu- ja kyselyaineistoa voidaan käyttää opinnäytetyön materiaalina myöhemmin. Sain ohjaajien keräämät valmiit nauhoitetut haastat-

telut ja kyselykaavakkeet käyttööni. Tutkijana en päässyt vaikuttamaan haastattelukysymyksiin.

Ryhmäläiset olivat suorittamassa hyvin eri pituisia tuomioita. Joillain vapautuminen oli jo lähellä, jotkut vasta aloittelivat tuomiotaan. Tämä näkyi haastattelun vastauksissa. Oli helpompi miettiä ja suunnitella tulevaa kun vapautumiseen ei ollut kauan aikaa. Vaikka tuomion pituudet vaihtelivat, oli motivaatio ryhmää kohtaan kaikilla hyvä.

Tutkimusaineiston keruun jälkeen se on muutettava muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Nauhoitetut haastattelut kirjoitetaan tekstimuotoon eli litteroidaan. Litteroinnin tulee vastata haastateltavien lausumia ja niitä merkityksiä, jotka asioille on annettu. Haastateltavien puheita ei siis saa muokata. (Vilka, H. 2005; 115-116)

Kysymyskaavake (Liite 15) toimi haastattelurunkona. Kysymykset oli jaettu kolmeen teemaan; jooga, meditaatio ja teemakeskustelut. Luin ryhmäläisten täyttämät kyselykaavakkeet ja sana sanalta litteroidut haastattelut useaan kertaan läpi. Sisältöön perehtyminen oli erityisen tärkeää, koska en itse osallistunut aineistokeruuseen ja kaikki oli kuulemani varassa. Tarkensin työelämän ohjaaltani asioita, joita en haastatteluista ymmärtänyt. Kävimme yhdessä läpi KE- kuntoutusjakson sisällön. Litteroin saamani nauhoitetut haastattelut useamman kuuntelukerran jälkeen kirjalliseen muotoon. Jätin alku- ja loppukeskustelut, täytesanat esim. ”ööö..” sekä haastattelijoiden keskenäiset kommentit haastattelun toteutuksesta litteroimatta, koska ne eivät koskeneet kokonaisen-elämä kuntoutusjaksoa.

Työskentelen Laukaan vankilassa sairaanhoitajana joten rikosseuraamusala on tuttu työskentely-ympäristö. Kaikki ryhmäläiset olivat asioineet kanssani, mistä oli mielestäni apua haastattelujen purussa ja vastausten analysoinnissa. Ryhmäläisten tunteminen auttoi minua ymmärtämään vastauksia ja tarkoitukseni tarkemmin ja tunsin heidän tapansa puhua asioista. Osa tutkimuksen haastatelluista luki vastaukset suoraan paperista ja lisäsivät hieman jotain vastauksiinsa. Joidenkin haastateltavien kohdalla saatiin suullisesti paljon

enemmän tietoa kuin mitä pelkkä kyselykaavake olisi antanut. Haastattelijat tekivät myös joitain tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimuksessa on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisen menetelmän avulla selvitetään päätelemällä tutkittavien käytöstä, uskomuksia, näkemyksiä ja tässä tutkimuksessa ryhmäläisten kokemuksia kuntoutusjaksosta ja omasta hyvinvoinnistaan. Huomio kiinnittyy yksilön kokemuksiin ja näkemyksiin Kokonainen elämä-kuntoutusjaksosta. (Qualitative Research Methods 2010. 1-3.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää käyttämällä ihmisiä tiedon lähteinä ja siihen sisältyy ajatus todellisuuden monimuotoisuudesta. Tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on tuoda esiin tutkittavien omat tulkinnat tutkittavsta ilmiöstä ja asiasta. (Hirsjärvi, Remes & sajavaara 2013; 161-164, Hakala 2010,21)

Analyysin valintaa ohjaa kysymys, mikä analyysi tuo parhaiten vastauksen tutkimustehtävään. Tässä tutkimuksessa käytin analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysilla pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. Aineistosta ilmenee tutkittava ilmiö ja analyysilla ilmiö saadaan sanalliseen, selkeämpään muotoon. Tärkeää on ettei siitä katoa sen sisältämä informaatio. (Hirsjärvi, Remes & sajavaara 2013, 224, Tuomi & Sarajärvi 2009, 106-108)

Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Tutkimuksessa lähtökohtana ei testata teoriaa vaan tarkastellaan ja käsitellään aineistoa syvällisesti. Yleistettävyyys muodostuu tutkittavien tarkasta valinnasta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan aineiston määrä on verrattain pieni, mutta aineistoa tutkitaan ja analysoidaan mahdollisimman perusteellisesti. Oleellista on, että pienestä aineistosta huolimatta on mahdollisuus yleistämiseen, jos aineisto on järkevästi koottu. Tässä tutkimuksessa päättelyn logiikka oli induktiivinen eli yksittäisestä yleiseen. (Eskola & Suoranta. 1998. 18, 65-66, Hirsjärvi ym. 2007. 160, Tuomi & Sarajärvi 2009.95.)

Tutkijan on pidettävä mielessä, että tutkimuksessa yleistäminen tehdään aina vastausten tulkinnasta, eikä tutkimusaineistosta. Tulkinta on aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tulos. Luotettavuutta arvioitaessa on laadullisessa tutkimuksessa aina kriteerinä itse tutkija ja hänen rehellisyytensä, tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut perustuvat siihen, että tutkija noudattaa hyvää, tieteellistä käytäntöä. Rehellisyys, luotettavuus tarkkuus ja huolellisuus vastausten suhteen on tärkeää. Vastauksia peilataan tutkimustehtäviin ja tutkimusongelmiin. Tutkimustulokset tulisi esittää mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti. Tuloksia voidaan selkeyttää taulukoiden tai kuvioiden avulla. (Vilkka, H 2005,158-159, Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009; 132-133, 158, kuula, A 2006;34-36)

Olen tarkastellut vastauksia seuraavien jakamieni teemojen mukaan: KE-kuntoutusjakso, teema-aiheet, jooga ja meditaatio. Laitoin kysymykset teemojen mukaan ja niiden alle vastaukset taulukoihin. Kokosin litteroidusta tekstistä alkuperäisilmaukset taulukkoon, joista kokosin pelkistetyt pelkistetyt ilmaukset näkyviin. Tämän jälkeen etsin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Näitä yhdistämällä muodostin alaluokkia, joista tein myös taulukot. Alaluokkia yhdistämällä muodostuivat yläluokat. Käsitteet ja niiden muodostumisen olen avannut tekstissä kysymysten alle. Nämä ovat siis tutkimustuloksiani, joita käsittelen erillisessä luvussa 6 tutkimuksen tulokset. Osassa kysymysten vastauksista näkyy koko sisällön analyysin prosessi alkuperäisilmauksista yläluokkaan asti. Jotkut vastaukset olivat niin lyhyitä, että sain kirjoitettua yläluokat suoraan pelkistetyistä ilmauksista. Tämän teemoittelun jälkeen kirjoitin vielä koonnin, missä nostan esiin ydinteemoja tutkimustuloksista. Laadullinen tutkimusraportti voi Metsämuurosen (2008; 57) mukaan olla muodoltaan hyvinkin monenlainen.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Teema 1: Kokonainen elämä-kuntoutusjakso

1 Ennakko-odotukset KE- kuntoutusjaksolle ja itselle?

ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETTY ILMAUS
Uusia keinoja kehittää elämän eri alueen taitoja. Että oppisin uutta. Olen utelias uuteen ja valmis.	Uuden oppimista
Terveyttä	Terveyttä
Henkisen hyvinvoinnin kohentumista.	Henkisen hyvinvoinnin kohentumista
Odotin suurta ja mahtavaa mullistusta jota sanoilla ei voi kuvata. Oppisin rauhoittumaan ja syventymään minääni. Vähän liian suuret odotukset oli. Kykyä sopeutua uusiin asioihin neutraalisti, vastaanottavasti.	Oppisin rauhoittumaan ja syventymään minääni Osaisi suhtautua asioihin neutraalimmin
Positiivista asennetta jos saisi.	Positiivista asennetta
Vuorovaikutusta.	Vuorovaikutusta

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Uuden oppiminen, suhtautuminen asioihin rauhallisemmin, positiivinen asenne.	Oma asenteen muutos ja uuden oppiminen itsestään
Terveys	Fyysinen terveys
Henkisen hyvinvoinnin kohentuminen	Henkinen hyvinvointi
Vuorovaikutus	Vuorovaikutustaidot

Kokonainen elämä- kuntoutusjaksolta odotettiin fyysistä terveyttä ja henkistä hyvinvointia. Oman asenteen muutosta ja uuden oppimista itsestä sekä vuorovaikutustaitoja.



3 Kuinka KE- kuntoutusjakso oli avuksi omien elämänarvojen, tarpeidesi ja rajojesi selkiytymisessä?

Selkeytti niitä hyvin paljon. Tieto siitä että minulla on oikeus niihin asetti ne uuteen uskoon. Voin paremmin elää toisen kumppanina ja olen itse parempi kumppani. Tiedon merkitys on valtava. Voin itse paremmin kun nuo asiat hoksannut.	Selkeytti paljon. Tiedon merkitys oli suuri Oma hyvinvointi kasvoi
Voin sanoa ei ja antaa rajat minkä yli muilla ei ole asiaa.	Omien rajojen asettaminen Oikeus sanoa ei
Olisin kaivannut syvempää asioihin paneutumista niinku kaiken kaikkiaan.	Jäi kaipaamaan syvempää asioihin paneutumista
Selkeytti jonkin verran. Oon yrittänyt oppia niistä asioista mitä on käyty läpi, saanu tietää, ottanu pienen vinkin sieltä täältä ja käynyt niitä asioita itseni läpi. Jotakin on jäänyt.	Selkeytti jonkin verran Syventänyt tietoa itse Ottanut vinkkejä Saanut tietoa
Nyt, tuomion loppuvaiheessa tietyt asiat on muuttunut täysin elämässä. Tää koko vankeusaika on opettanut sitä että rajat on ihmisen elämässä. Ei voi tehdä mitään vaan. Kun nyt lähen ni mullahan on kaikki kortit kädessä, mutta on itsestä kiinni miten haluan käyttäytyä, eli mallisjärkeä.	Elämänarvot muuttuneet Rajojen merkitys Omat valinnat vaikuttavat

Selkeytti	Elämänarvojen, tarpeiden ja rajojen selkeytyminen
Antoi tietoa	Tiedon merkitys
Omat rajat, valinnat ja oikeudet	Omien rajojen, oikeuksien ja valintojen merkityksen ymmärtäminen
Elämänarvot muuttuneet	Elämänarvojen muutos

Kokonainen Elämä kuntoutusjakson koettiin selkeyttäneen ja muuttaneen elämänarvoja. Omat oikeudet ja rajat selkiytyivät ja tulivat ymmärrettävämmiksi. Tiedon jakamisella koettiin olleen merkitystä. Ryhmäläisistä osa sai uutta tietoa omista oikeuksistaan ja ymmärsivät, että omilla valinnoilla on merkitystä.

## 4 Kuinka KE kuntoutusjakso auttoi voimavarojen vahvistumisessa?

Muut asiat olivat suurin piirtein kohdallaan mutta opin myös rentoutumisen tärkeyden, oman ajan tärkeyden. Omaa aikaa ei ole ollut paitsi vanke-usaikana. Rentoutuminen auttaa hirveästi.	Oppi rentoutumaan Oppi ottamaan omaa aikaa
Tulevaisuudessa voin ehkä ammentaa jotain joogaista tai meditaatiosta	Jooga ja meditaatio auttoi
Kun lukee ja miettii ja perehtyy ne on vähän aikaa mielessä mutta mistä sen saa, pitkäkestoisen vaikutuksen. Että vähän aikaa jaksaa pinnistellä ja sitten palaa vanhaan samaan, että mistä saadaan se pysyvä muutos.	Lukeminen ,miettiminen ja perehtyminen asioihin Pysyvä muutos vaikeaa
Myönteistä vaikutusta on ollut. Hyvä kurssi, ei siviilissä tulisi tällaisia asioita käytyä läpi. Täällä on aikaa pohtia. Ja hyvät ohjaajat. Jotakin saa aina ja aiheet ovat vangeille läheltä liippaavia.	Myönteinen vaikutus Aikaa ajatella Hyvät ohjaajat ja aiheet
Auttoi kaiken jaksamiseen. Kun joutuu stressaamaan ja on unettomia öitä, ei maistu ruoka, menee koko paketti sekasin ni nyt osaa rauhoittua ja on helpompi kellottaa elämää. Luontaisesti menee, niinku elämäkin, että ei tarvi vetää kauheita pultteja, kaikki asiat tapahtuu omalla painollaan.	Auttoi jaksamaan Osaa rauhoittua Päivärytmi Elämisen rentous

Oppi rentoutumaan ja rauhoittumaan Elämisen rentous	Rentoutuminen ja rauhoittuminen
Oppi ottamaan aikaa itselleen Aikaa ajatuksille Päivärytmi	Oman ajan ottaminen, päivärytmiin oppiminen
Oma jaksaminen	Oma jaksaminen vahvistui
Itsensä muuttaminen ei ole helppoa	Tietoisuus itsensä muuttamisen vaikeudesta

Kuntoutusjakso oli avuksi voimavarojen vahvistumisessa. Se opetti rentoutumaan ja rauhoittumaan. Toteuttamaan säännöllistä päivärytmiä ja opetti antaa aikaa itselle ja omille ajatuksille. Oma jaksaminen vahvistui. Ryhmäläiset havaitsivat, että muutosten tekeminen itsessä ei ole helppoa ja se vie aikaa. ”Että vähän aikaa jaksaa pinnistellä ja sitten palaa vanhaan samaan, että mistä saadaan se pysyvä muutos?”

## 5 Kuinka KE kuntoutusjakso oli avuksi itsetuntemuksen syventymisessä?

Minulla taitaa olla kuitenkin kyky oppia uusia, hyviä ja eteenpäin kantavia asioita, vaikka välillä tuntuu ettei ole. Menee vain suohon mut ei ookaan niin. Alkutaipaleella ollaan.	Huomannut että oppii uutta yhä Muutos on alussa
Itsetunto on silleen...aika vaikka tuntus et koholaan mutta kuitenkin se on loppupeleissä aika heikko.	Tunnistaa heikkouksia itsessään Tietoisuus huonosta itsetunnosta
Meditaation kautta opin hiljentymään ja olemaan itseni kanssa siinä hiljaisuudessa. Se on jo hieno saavutus, kun olen sellainen häseltäjä.	Oppi hiljentymään ja olemaan itsensä kanssa meditaation avulla
Kun olen itteeni kuunnellu ja oon aika ylivilkas ja sosiaalinen ihminen ja ei aina tarvii olla. Se elämä on semmosta aaltoliikettä ja se on henkisesti raskasta kun ei itekään pysy mukana. Että osaa jarruttaa sitä, kuuntelee itseään, mitä kroppa sanoo.	Oppinut kuuntelemaan itseään, kehoaan

Voi yhä oppia uutta	Uuden oppiminen mahdollista
Muutos vie aikaa	Muutokseen tarvitaan aikaa
Tunnistaa heikkouksia itsessään	Omien heikkouksien tunnistaminen
Oppi kuuntelemaan kehoaan ja tuntemuksiaan	Oman kehon kuuntelu ja tunteiden tunnistaminen vahvistui

Ryhmäläiset kokivat, että uuden oppiminen ja muutokset itsessä ovat mahdollisia, vaikka ne vievät aikaa. He oppivat tunnistamaan omia heikkouksiaan ja kuuntelemaan omaa kehoaan sekä tunnistamaan omia tunteitaan paremmin. Itsetuntemus siis syventyi ja vahvistui.

6 Kuinka KE kuntoutusjakso oli avuksi itsearvostuksesi, itsetuntosi ja itseluottamuksesi vahvistumisessa?

Yritän oppia enemmän arvostamaan itseäni. Opin itsestäni uusia asioita ja itseluottamukseni kasvoi. Itsensä arvostaminen on vaikeaa kun aina on hoettu että sä et ole mitään ja et osaa..Avuksi on ollut et oivaltanut oikeudet. Minulla on oikeus, ei tarvitse tehdä niin kuin toiset haluaa.	Oppinut itsestään uusia asioita Itseluottamus kasvoi Oikeus tehdä niin kuin itse haluaa
Siihen tarvittaisiin ihan semmonen pitempiaikainen terapiajakso. Tiedän asioita mut kun pää ja mieli on mitä on niin..	Terapian tarpeen huomaaminen
Ei hirveen paljon konkreettista mitään tullu	Ei ollut apua
Itsetuntoni on hiukan ohentunut ja olen oppinut luottamaan itseeni.Varmuutta olen saanut	Oppinut luottamaan itseensä Saanut varmuutta
Varmuutta on tullut paljon.Ei jännitä asiat enää paljon yhtään niin kuin ennen. Ja päihtettömyys, kemikaalit on tehny sen et tullu kivut ja semmoset asiat on jääny mieleen kaivertaan,ne haavat mut enää ne ei ole niin pinnassa ja paniikkihäiriö on lähteny pois.Oon käyttäny sitä tekniikkaa et oon ja keskityn, suljen muut ulkopuolelle tavallaan.Se auttaa mua, se hengitys.	Saanut varmuutta Ei jännitä niin paljon Paniikkihäiriö on helpottanut Hengitystekniikka apuna

Oppinut itsestään uutta	Itsestään oppiminen
Itseluottamus kasvoi	Itseluottamuksen kasvaminen
Omien oikeuksien oivaltaminen	Itsemääräämisoikeus
Paniikkihäiriö helpottunut hengitystekniikalla	Paniikkihäiriön helpottuminen

Osa ryhmäläisistä huomasi, että heidän itsetuntonsa oli huono, mutta kuntoutusjakson myötä itseluottamus kasvoi ja he saivat varmuutta tekemiinsä asioihin. Jotkut saivat hengityksen kautta apua fyysisiin paniikkihäiriön oireisiin. Joku oivalsi myös terapiantarpeensa. He saivat tietoa omista oikeuksistaan ja oivalsivat niiden olemassaolon. Se oli tärkeä oivallus kaikille. Asia, mitä pidetään itsestäänselvyytenä ”normiyhteiskunnassa”. Uuden oppiminen itsestä ja itseensä luottaminen vahvistuivat kurssin myötä. Yhden mielestä hän ei ollut saanut mitään konkreettista apua kurssilta.

7 Kuinka KE kuntoutusjakso oli avuksi oman kehon hyväksymisen vahvistumisessa?

Siinä on ollut ja on edelleen vaikeuksia. Puhuminen on auttanut. Oma keho on ollut vähän vaikea asia, puhuminen on saanut kuonat liikkeelle, jaksosta on ollut hyötyä.	Puhuminen auttanut Jakso ollut hyödyksi
Mulla on vääristynyt kehonkuva ollut aina ja tolleen. En oo ikinä tyytyväinen, sekin tarviis terapiaa.	Tyytymättömyys omaan kehoon, terapiantarve
Jooga ja meditaatio auttoi.	Jooga ja meditaatio avuksi
Liikkuminen on lisääntynyt.	Liikkuminen on lisääntynyt
Pikkuhiljaa hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. Olen osittain hyvinkin tyytyväinen itseeni. Se mikä itsestä tuntuu hyvältä ja se että tuntee sen jos alkaa olla ettei jaksa. Yrittää mennä omien ehtojen mukaan.	Oppinut hyväksymään itsensä sellaisena kuin on Tunnistaa omat voimavaransa

Oppinut hyväksymään itsensä Tiedostaa oman kehon kuvansa vää- räksi	Itsensä ja oman kehon hyväksyminen Tieto oman kehonkuvan vääristymi- sestä
Tunnistaa omat voimavarat	Voimavarojen tunnistaminen
Puhuminen auttanut	Puhuminen auttanut oman kehon hy- väksymisessä

Kuntoutumisjaksosta koettiin olleen hyötyä oman kehon hyväksymisessä.

”Pikkuhiljaa hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.” Myös sen tiedostaminen, että oma kehonkuva oli vääristynyt ja tarvitsisi terapiaa sen suhteen eli tunnisti ristiriidan kehonsa ja ajatuksiensa välillä. Puhumisen koettiin auttaneen oman kehon hyväksymisessä. Liikkuminen ja omien voimavarojen tunnistaminen kehossa lisääntyi.

21 Missä määrin olet oppinut keinoja edistää omaa hyvinvointiasi KE kuntoutusjakson aikana?

Tämä on ollut kokonaisuutena hieno kokemus. Opettava. Tulen käyttämään oppimiani asioita jatkossakin ja opettelemaan uusia asioita, tämä on antanut rohkeutta yrittämiseen.	Rohkeutta yrittää ja opetella uusia asioita Voi hyödyntää jatkossa
Uskosin et voisin käyttää sitä kun muutkin on saanu siitä avun ja kun mulla tuppaa aina menemään vähän liian lujaa, voisin rauhoittuu ja rauhoittaa itteeni.	Voi hyödyntää oppeja Rauhoittuminen
Uskoisin että jotain hyötyä on ollut, ehkä.	Hyötyä jatkossa
Jonkin verran. Koko kurssi on ollut iso asia, mieli on muuttunut, hengitykset, ruumiilliset, oon aina jaksanut lähteä liikkeelle kun muutenkin asiat menee hyvin täällä päässä ni on jaksanut ulkoilla ja touhuta muutakin.	Jonkin verran Mieli on muuttunut jaksanut liikkua paremmin
Paljon, antaa aikaa. On vain kaksi päivää tänään ja huomenna ja huomista ei voi elää vielä. Nyt on vain tämä päivä.	Paljon Oppinut elämään hetkessä

Rohkeutta yrittää ja oppia uutta	Rohkeus ja uuden oppiminen
Voi hyödyntää oppeja myöhemmin	Oppien hyödyntäminen jatkossa
Oppinut rauhoittumaan ja elämään hetkessä	Rauhoittuminen ja hetkessä eläminen
Jaksanut liikkua paremmin	Fyysisesti jaksaa paremmin

Kuntoutusjakso oli antanut rohkeutta yrittää ja oppia uusia asioita joita voisi hyödyntää jatkossakin. Kaikki kokivat kehittäneensä taitoja, jotka edistivät omaa hyvinvointia. Fyysisesti liikunta oli lisääntynyt ja kehon liikkuvuus parantunut. Psyykkisesti jaksettiin paremmin, oli opittu rauhoittumaan ja rentoutumaan, ottamaan omaa aikaa ja miettimään omia asioita eri näkökulmista. Ryhmässä puhuminen ja asioiden jakaminen olivat tuoneet ryhmäläisiä lähemmäs toisiaan ja näin ollen myös sosiaalinen hyvinvointi oli kohentunut. Kaiken kaikkiaan kokemus oli hyvä ja hyvinvoinnin koettiin parantuneen huomattavasti.

22 Miten olet vienyt KE kuntoutusjakson oppimaasi arjen tilanteisiin, ohjattujen tuntien ulkopuolelle?

Joogaan ja meditoin huoneessani.Olen oppinut kiinnittämään omiin asioihini toisella tavalla huomiota.En näe muitakaan ihmisiä niin mustavalkoisina.	Joogannut ja meditoinut Kiinnittänyt huomioita omiin asioihin uudella tavalla
On okei sanoa ei. Hengitystekniikan.Omat asiat pitää itsellään ja niinku oma keho on pyhä, sitä ei tartte jaella ja voi käyttää työkaluina hengitystä,joogaa ja meditaatiota.	Oikeus omiin asioihin Työkaluina voi käyttää hengitystekniikkaa, joogaa ja meditaatiota
Yritän päästää enemmän toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos kuin ennen.	Osaa ottaa asiat rennommin
Meditoin kun vatsa on kipeä ja kivut häviävät harjoitusta tehtäessä.	Fyysisten kipujen vähentyminen meditaatiolla
Venyttelen ja joogaan päivittäin.hetki rauhoittua.Välttänyt turhaa stressiä.	Venyttely, jooga ja rauhoittuminen päivittäistä. Stressin sietokyky parantunut

Jooga ja meditaatio arjessa	Jooga ja meditaatio mukana arjessa
Asioiden ajattelu uudella tavalla	Ajatusmaailman muuttuminen
Omat oikeudet	Itsemääräämisoikeus
Stressin sitokyky parantunut	Stressin hallinta

Hengitystekniikka, jooga ja meditaatio oli otettu käyttöön myös vapaa- aikana. Niitä käytettiin rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja fyysisten kipujen sekä stressin lievittämiseen päivittäin.

23 Mikä merkitys oli että saatoit osallistua KE kuntoutusjaksolle vankeusaikana?

Todella suuri merkitys.	Suuri merkitys
Hieno tilaisuus	Hieno tilaisuus
Tärkeää asiaa, täyttää tavaraa	Tärkeää
Ei ollut merkitystä, uteliaisuuttani läksin	Ei merkitystä
Iso merkitys.Hyvä kurssi.Opettavainen.	Iso merkitys

Yksi haastatelluista oli sitä mieltä ettei KE jaksolla ollut mitään merkitystä mutta uteliaisuuttaan oli osallistunut. Muiden ryhmäläisten mielestä jaksolla oli merkitystä ja se oli hieno, opettavainen kokemus.

24 Miten kannustaisit muita naisvankeja osallistumaan KE kuntoutusjaksolle?

Avaa uusia ovia elämään,keinoja käsitellä ja ymmärtää itseään ja muita paremmin.Vertaistuki on tärkeää. Suositellen kaikille.	Suosittelen kaikille, oppii ymmärtämään itseään ja muita, saa vertaistukea
Tietyt asiat selkiytyvät konkreettisesti kirjetettuna.Antaa työkalut ajatella omilla aivoilla.Omat oikeudet ja seksuaalioikeudet,tieto niistä.Tieto jäsentyy ja saa vahvistusta.	Työkaluja ajatteluun Tieto omista oikeuksista lisääntyy
Tulee mietittyä asioita joita muuten ei tulisi mietittyä. Jooga ja meditaatio taidot on hyvä osata.	Aikaa miettiä asioita kokemus joogasta ja meditaatiosta
Kyllä kannattaa,koska niistä saa niin hyvän olon ja rauhan itselleen.	Kannattaa osallistua Hyvä olo ja rauha itselle
Mahdollisuus tutustua itseensä paljon paremmin. Kannattaa osallistua jos haluaa selviytymiskeinoja ja eväitä parempaan elämään.	Kannattaa osallistua Mahdollisuus tutustua itseensä Saa eväitä elämään

Kaikki olivat sitä mieltä, että kurssille kannattaa osallistua. Kurssi antaa työkaluja käsitellä ja ymmärtää itseään sekä muita ihmisiä paremmin. Vertaistuellla oli merkitystä. Omien oikeuksien tiedostaminen koettiin tärkeäksi. Ajattelemisen, rauhoittuminen ja itseensä tutustuminen antoi eväitä parempaan elämään.



## Teema 2: Teemakeskustelut

## 2. KE kuntoutusjakson teema-aiheiden merkitys, saadun tiedon merkitys ja asioiden käsittelyn merkitys

Valintani	
Ymmärsin että minulla on vapaus ja mahdollisuus omiin valintoihin. Saan toteuttaa itsemääräämisoikeutta ja luovuutta. Uuden etsiminen, oman arvontuntoni kasvua.	Vapaus ja oikeus valintoihin Oman arvontunnon kasvaminen
Jokseenkin huonoja valintoja on tullut tehtyä elämässä, vara petrata. Itsellä on vapaus valita mihin suuntaan lähtee ja mitä tekee. Itsestä se on kiinni minkä tien valitsee.	Aiemmat huonot valinnat Vapaus valintoihin
Opin ajattelemaan asioita monelta eri kantilta, harkitsemaan asian vakavuutta tai helppoutta. Vaihtoehtoja on ja ihminen pystyy oppimaan vielä tässäkin iässä.	Asoiden ajattelu eri näkökulmista Harkitseminen Vaihtoehtojen löytäminen Uuden oppiminen
Elämässä suurimman osan valinnoista voi tehdä itse. Varsinkin tämmösen reissun jälkeen (vankilatuomio) tietää mitä valitsee ja mitä siitä seuraa.	Valinnat voi tehdä itse
Arvoni	
Oppinut kunnioittamaan itseäni ja sitä myötä läheisten kunnioittaminen. Terveellä pohjalla olevat elämäntavat.	Itsekunnioituksen lisääntyminen Läheisten kunnioittamisen lisääntyminen
Ei kovin henkeviä eikä jaloja, oon mennyt aika tuuliajolla. Asiat ei uusia mutta eri perspektiivit asioihin ja eri tyyli miten niitä kattoo ja ajattelee.	Asoiden tarkastelu eri näkökulmista
Oma identiteettikäsitys muuttui. En ole koskaan ennen miettinyt kuka olen. Että mähän olen nainen, äiti ja yksilö, ihminen millä on tunteet. En ole pystynyt ajattelemaan tollasia asioita, oon aina ollut humalassa, ei silloin tule mieleen tollaset asiat.	Identiteettikäsityksen muuttuminen Selvinpään itse tutustuminen
Vankeusaikana on noussut pintaan terveys, koska se on ollut vaakalaudalla. Ja oma rauha, oma koti ja läheiset ympärillä, asiat joita ei rahalla saa, vaan ne pitää ansaita.	Terveys Oma rauha Koti Läheiset
Stressinhoitotaidot	
Olen oppinut uutta joogan ja meditaation avulla. Näistä opeista on takuu varmasti hyötyä jat-	Uuden oppiminen Jooga

kossakin.	Meditaatio
Hengitystekniikka, meditaatio,jooga.Olen aloittelija näissä asioissa mutta joku päivä saattaa olla et joku joogi tulee tai jotain.	Hengitystekniikka Jooga Meditaatio
En ole pystynyt stressiä hoitamaan kun reagoin vatsalla kaikkiin tunnepuolen asioihin.	
Jooga ja meditaatio.Meditaatiosta on tullut sellainen päivittäinen rutiini ja luonto,mahtava liikuntaympäristö on ollut aina tärkeä mulle,niistä saan ja miksei se hierontajuttu-kin(vyöhyketerapia).	Jooga Päivittäinen meditaatio Luonnon merkitys Hieronta (vyöhyketerapia)
Voimavarani	
Ne ovat koti ja ympäristö,ihmissuhteet, rentoutuminen ja uni.	Koti ja ympäristö,ihmissuhteet, rentoutuminen ja uni
Käytän hirveästi voimavarojani toisiin pitäisi enemmän ajatella itseä. Käytän niitä turhuuksiin,voisin kohdistaa ne viisaamminkin,enempi itseeni.	Voimavarojen käyttö toisiin /turhuuksiin Voimavarojen kohdistaminen enempi itseen
Voimavarat vielä hakoteillä, en ole jaksanut keskittyä muuta kuin työhön ja lusimiseen.Hengitystekniikka on ollut avuksi, olen päässyt sen kanssa eteenpäin aivan mahtavasti.	Voimavarojen riittämättömyys Hengitystekniikka ollut avuksi
Normaalia elämää, päivittäinen rytmi ja ihmiset lähellä, ettet ole ihan yksin.Kaikki kulkee käsi kädessä.Henkinen hyvinvointi on a ja o.Nyt alkaa henkisesti rauhoittua, on saanut asioita hoidettua ja mitä on ollu ymmärrettävää, isoja asioita (koevapaus,vapautuminen) on tulossa.	Päivittäinen rytmi auttaa Läheiset ihmiset Henkinen hyvinvointi,rauhottuminen Asioiden hoitaminen Asioiden ymmärtäminen ja menneiden läpikäyminen
Kehollisuuteni	
Siihen ulkokuoreen ihminen tuskin on koskaan tyytyväinen.Kun tehtiin omakuva paperille se näytti miltä minusta tuntuu sisältäpäin. Kipeitä kohtia on vieläkin.	Tyytymättömyys ulkonäköön Kehon kipeät kohdat yhä olemassa
Tää keho on, mitä käyttää.	
Tärkeää pitää itsestä huolta,kunnioittaa itseänsä ja omaa kroppaa ja kuunnella sitä.Et jos ei jaksa niin ei ole pakko. Ja jos pää ois menossa mut jalat ei ni sillon ei onnistu.oppii kuuntelemaan itseään ja kehoaan, siinä on vielä paljon kehittämistä.	Itsestä huolehtiminen tärkeää Oman kehon kuuntelu ja kunnioittaminen Kehittämisen varaa tässä

Ihmissuhteet	
En voisi kuvitella eläväni ilman niitä.Olen saanut ja tulen varmaan saamaan lisää ystävyys-suhteita.Ne eivät ole itsestäänselvyyksiä vaan niitä pitää vaalia.	Ihmissuhteet elintärkeitä Ihmissuhteiden vaaliminen
Mun ei tarte antaa itsestäni tai itseni kustannuksella niin paljoa kuin annan.	Tunne siitä että on hyväksikäytetty
Ei periaatteessa mitään uutta,mutta kun piirrettiin semmosia ihmissuhteita ni mullahan on keikahtaut koko kuppi nurin.Vankilaan joutuminen on niin semmonen outo juttu että eihän paljon ketään ole jäljellä enää,että varmaan ne kaikkein lähimmäiset.	Vankilatuomio on vaikuttanut ihmissuhteisiin Ei ole paljon ystäviä jäljellä Lähimmäiset ovat jääneet
Tärkeimmät ihmiset ovat siviilissä.Lapset on kaikki kaikessa ja isä, enon perhe ja vankilato-verit.Oli ihan hyvä päivittää itsensä kanssa nää ihmissuhteet,et onks niitä ylipäätään enää vai onko ne niitä ryypykavereita.Huomasin et onhan mulla sukulaisia vielä jonkin verran ja en oo välittänyt niistä ollenkaan,tuijottanu vaan ryypykavereita. Kun on rahaa ja viinaa, silloin on kavereita,kun ne loppuu oot yksin.Ei ne oo oikeita kavereita.	Perhe ja sukulaiset tärkeitä. Vankilato-verit Hyväksikäytetty olo ryypykavereiden kanssa
Tärkeitä, mutta vaikeaa tässä vaiheessa.	Vankilassaolon vuoksi vaikea ylläpitää
Parisuhteeni	
Kaikki kaikessa, voimaa antava.Siihen kuuluu toisen kunnioittaminen , tasapuolisuus ja rehellisyys. On syntynyt ymmärrys omista valinnoista.On vapaus ja oikeus tehdä omia valintoja.	Kaikkein tärkeintä Ymmärrys omista valinnoista vapaus ja oikeus omiin valintoihin
Olen aina ollut se antava osapuoli, kun se voisi olla fifty-fifty. Kun itelleen saisi jotain. Ei tarvi koko ajan olla antamassa, pönkittämässä toisen itsetuntoa.	Hyväksikäytetty olo, ihmishuhteista pitäisi saada jotain itselleen
Minulla ei ole ollut parisuhdetta mieheni kuoleman jälkeen.Tai oli irtosuhteita,mitkä ei joltaneet mihinkään.	Miehen kuoleman jälkeen ei parisuhdetta Irtosuhteet eivät johda mihinkään
On aina ollu tärkeää, vaikka on ollut vain vuoden kestäneitä parisuhteita.On oppinut sen että ois turvallinen olla toisen ihmisen lähellä ja tietää et on samassa huoneessa,että eio semmonen tunne että kohta sattuu jotain.Turvallisuus ja et on muutenki balanssissa asiat.	Turvallisuus, ettei tarvitse pelätä

Seksuaalinen hyvinvointi	
Minulla on oikeus määrätä mitä keholleni tehdään.	Oikeus määrätä omasta kehosta
Ei aina tarrttee antaa vain siks et toinen haluaa.	Oikeus tehdä itsensä kannalta tyydyttäviä ratkaisuja
Ihan hyvä ottaen huomioon missä olen (vankilassa)	Tyytyväisyys omaan seksuaaliseen hyvinvointtiin ja oloon
Tärkeä asia, mut vaikeeta ajatella asiaa, pitää niinku kuvitella jotain. Se että pitää itsestään huolta ja seuran valitseminen. naiseutta ajatellen olen käynyt säännöllisesti lääkärissä ja pitänyt itsestäni silleen huolta, ehkäisy, et jos joku menee liian pitkälle ni saattaa olla myöhästä, voi tulla pysyvä sairaus tai jotain ja iän myötä tulee ongelmia.	Itsestä huolta pitämistä ehkäisy

Valintani- teemasta kaikilla nousi esiin tietoisuus siitä, että valinnat voi tehdä itse. On vapaus valita. asioita voi ajatella useammasta eri näkökulmasta harkiten ja tehdä parempia valintoja kuin ennen. Yksi koki tämän kasvattavan itsetuntoa.

Arvoista tärkeiksi nousivat läheiset, koti, terveys ja oma rauha. Jotkut tutustuivat itseensä ensimmäistä kertaa selvinpäin, identiteettikäsitys muuttui kokonaan. Itsekunnioitus ja omanarvon tunne kasvoivat. ” En ole koskaan ennen miettinyt kuka olen. Olen nainen, äiti ja yksilö, ihminen jolla on tunteet.”

Apua stressin taltuttamiseen oli löytynyt joogasta ja meditaatiosta, luonnosta ja hengitystekniikasta. Yksi mainitsi myös vyöhyketerapian.

Voimavaroiksi nimettiin koti, ihmissuhteet, rentoutuminen ja sitä kautta henkinen hyvinvointi, päivärutmi ja asioiden hoitaminen. Yhden mielestä menneiden asioiden ymmärtäminen ja läpikäyminen auttoi, yksi mainitsi hengitystekniikan. Yksi huomioi, että voimavaroja ei juuri ole ja niitä oli käyttänyt väärin asioihin ja ihmisiin ja että voimavaroja tulisi käyttää enemmän itseensä ja omien asioiden hoitamiseen.

Osa ryhmäläisistä olivat tyytymättömiä omaan kehoonsa. Oman kehon kuuntelu ja kunnioittaminen sekä itsestä huolehtiminen nousi tärkeäksi asiaksi. Yksi ryhmäläisistä kertoi tunnistavansa kehon kipeitä kohtia menneisyydestä yhä. Oman kehon kuuntelussa oli vielä opittavaa.

Ihmissuhteet koettiin voimaa antaviksi, tärkeiksi ja niitä haluttiin vaalia. Tosin vankilassa olo oli vaikuttanut osalla ihmissuhteisiin. Ystäviä ei ollut paljon enää jäljellä, vain lähimmät olivat jääneet. Ihmissuhteiden ylläpito vankilasta käsin koettiin vaikeaksi. Muutama tunnisti hyväksikäytetyn olon ihmissuhteissaan. Se nostatti ymmärrystä omista valinnoista ja oikeuksista. Parisuhdetta pidettiin kaikkein tärkeimpänä ihmissuhteena, josta myös tuli saada jotain itselleen. Turvallisuus, rehellisyys ja toisen kunnioittaminen parisuhteessa koettiin tärkeiksi asioiksi.

Seksuaalisesta hyvinvoinnista puhuttaessa tulivat esille omat oikeudet ja omasta kehosta määrääminen. ”Ei tarte antaa vain jos toinen halua”. On oikeus tehdä itsensä kannalta tyydyttäviä ratkaisuja. Itsestä ja ehkäisystä huolehtiminen sekä tyytyväisyys omaan kehoon vaikuttavat seksuaaliseen hyvinvointiin. Vankilassa oloaikana seksuaalisuutta oli joidenkin mielestä vaikea toteuttaa, ”pitää kuvitella jotain”, mutta ylipäättään olosuhteet huomioiden oltiin tyytyväisiä.

## Teema 3: Jooga

## 8 Kuinka joogaharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?

Ollut todella positiivinen asia. Kiinnitän huomiota enemmän ryhtiin ja korjaan asentoa. Venytykset ovat loistava apu lihaskireyksiin. Voin vain kaikilla tavoin paremmin.	Positiivisesti Ryhti ja asento parantunut Lihaskireydet helpottaneet
Kun selkää alkaa kivistää tai särkee johonkin olen ruvennut tekemää joogassa opittuja liikkeitä.	Apua kipuihin
Voisi olla useamminkin, voisihan sitä itsekin mutta ei ole tullut tehdyksi.	
Liikkuminen parantunut ja olen oppinut hengittämään oikein. Vaikuttanut ryhtiin, kävelen selkä suorana. On vaikuttanut myös vähän lihaskireyksiin ja kehon jännityksiinkin, kireydet ja jännitykset on lauennut, hyviä puolia on paljon.	Liikkuminen parantunut Oppinut hengittämään oikein Ryhti parantunut Lihaskireydet ja kehon jännitykset lauennut
Todella paljon apua. Aamuisin teen venytysliikkeitä jos on lihaskireyksiä. Luonnostaan tarkkailen itseäni. Ryhti on parantunut todella paljon ja kipu tai jos joku lihas tiukalla niin tietää mikä siihen auttaa.	Lihaskireyksiin apua Ryhti Kivut vähentyneet

Joogan myötä fyysinen hyvinvointi oli kohentunut kaikilla. Asento, ryhti ja liikkuminen oli parantunut sekä lihaskireydet olivat helpottaneet. Oli opittu hengittämään oikein. Myös kipuihin oli saatu helpotusta. Joku koki, että pitäisi joogata useammin, jotta siitä saisi hyötyä ja että tarvitsi ohjauksen avukseen.

## 9 Kuinka jooga on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi?

Se rauhoittaa, oma aika on hyväksi keskittymiskyvyssä, kärsivällisyydessä ja pitkäjänteisyydessä. Tunteet pitää vain käsitellä ja antaa niiden mennä. Henkinen tasapaino on vahvistunut ihan hirveästi, kun on oppinut antamaan tunteille tilaa.	Rauhoittaa Auttaa keskittymään Lisännyt kärsivällisyyttä Oppinut antamaan tunteille tilaa Henkinen tasapaino vahvistunut
Yinjooga on mielekkäämpää, kärsivällisempi olo sen kanssa. Hathassa se hengitys vaikeaa.	Mielekästä tekemistä Kärsivällisyyttä
Rauhoittanut. Tää mun psyyke, niin, en tiedä milloin se paranee vai ei milloinkaan.	Rauhoittaa
Keskittymiskyky on parantunut ja kärsivällisyys. Iso apu monessa asiassa. Myös aika on opettanut tätä kärsivällisyyttä. Aina ei voi mennä ja pitää odottaa ja se on hyvä asia. Oon liian hätäinen.	Keskittymiskyky parantunut Kärsivällisyys

Joogan koettiin vaikuttaneen eniten rauhoittavalla tavalla. Se oli tuonut lisää kärsivällisyyttä ja keskittymiskykyä. Jooga oli kehittänyt oman kehon kuunte-  
lua, arvostusta ja hyväksymistä sekä antanut tilaa tunteille. Se koettiin myös  
mielekkääksi tekemiseksi. Joku koki hengitystekniikan vaikeaksi.

10 Kuinka jooga on vaikuttanut omaan kehoon suhtautumiseen ja kuinka pidät kehostasi huolta?

Olen oppinut arvostamaan ja hyväksymään itseni sellaisena kuin olen ja minulla on oikeus pitää huolta itsestäni. Hengitys ei ole itsestään selvyys, Sitä kautta voi oikeasti auttaa itseään.	Oman kehon arvostaminen ja hyväksyminen Oikeus itsestä huolehtimiseen Hengitystekniikka auttaa
Hengitystekniikka, minkä on tiedostanut joogan myötä, eliikä syvempään hengittäminen. Arvostus omaan kehoon ei ole ollut kovinkaan huippu, ei ole kummia tapahtunut.	Hengitystekniikka auttaa Suhtautuminen omaan kehoon ei ollut muuttunut.
Oon ruvennu sitä vähän paremmin huomioimaan. Oppi miten oikeaoppisesti hengitetään niin rupesin käyttämään sitä tekniikkaa ja nyt on niin paljon helpompi nousta nuo raput ylös. Aikaisemmin kolotti joka paikkaa, nyt venyttelen välillä. Oon oppinut ottamaan huomioon tämän elimistön tai kropan, siitä pitää pitää huolta. Ei tässä enää nuorruta. Arvostan kehoani nyt eri tavalla, se on tullut tärkeämmäksi.	Kehon huomioimen ja kuunteleminen Hengittäminen, hengitystekniikka Venytykset auttavat kolotuksiin Kehosta huolehtiminen Oman kehon arvostus
Ei ole aikaisemmin miettinyt hengitystään, vaikka olen joogassakin käynyt. Ei ole osannut tuoda arkipäivään tätä hengitysasiaa.	Hengitys
Hengitystekniikka on parantunut aika paljon. Lihakset ei ole jumissa kun venyttelee päivittäin.	Hengitystekniikka Päivittäinen venyttely

Omaan kehoon suhtautuminen muuttui positiivisemmaksi ja omasta kehosta huolehtiminen oli lisääntynyt. Yksi koki, ettei omaan kehoon suhtautuminen ollut muuttunut. Tätä kautta oli opittu arvostamaan omaa kehoa ja hyväksymään se sellaisena kuin se on. "On oikeus itsestä huolehtimiseen". Kaikkien ryhmäläisten mielestä hengitystekniikalla oli tässä suuri merkitys. Venyttelystä oli ollut apua myös "kolotuksiin".



11 Missä määrin jooga on vahvistanut kykyäsi tietoiseen hyväksyvään läsnäolon tuntuun omassa kehossa ja elämässä?

Minulle uusia asioita. Olen oppinut hyväksymään ihmisten erilaisuuden aivan uudella tasolla. Elämääni on tullut avoimuutta ja uteliaisuutta. Mitä kaikkea kehoni voikan tehdä minulle.	Oppinut hyväksymään ihmisten erilaisuuden Elämään on tullut avoimuutta ja uteliaisuutta
En ole vielä päässyt tarpeeksi pitkälle joogassa, ei 10 kerrassa voi ihmeitä tapahtua	Tarvitsisi lisää harjoitusta
Jonkin verran. Olen yrittänyt kasvattaa niitä juuria, et kestä paremmin eikä tuuli heittelis niin pahasti. Ei kukaan muu pysty vaikuttamaan kuin mä ite, ei mee siihen samaan hommaan kuin on ollu. Täytyy ottaa sellaset ajatukset ja valinnat että menis eteenpäin vankilatuomion jälkeen.	Omat valinnat ratkaisevat Omien juurien kasvattaminen, että saisi hyvät lähtökohdat elämään
Paljon parempi olo	Parempi olo

Joogan ja tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoittelun avulla oli opittu hyväksymään ihmisten erilaisuutta. omien valintojen tekemisellä koettiin olevan merkitystä. Elämään oli tullut avoimuutta ja uteliaisuutta, joku kaipasi lisää harjoittelua ja joku oli saanut parempaa oloa itselleen. ”Omien juurien kasvattaminen, että saisi hyvät lähtökohdat vankilan jälkeiseen elämään”.

12 Millainen merkitys että on voinut osallistua joogaharjoituksiin vankeusaikana?

Todella suuri. Korvaamaton kokemus	Suuri merkitys
Olen tosi hyvilläni tästä mahdollisuudesta	Hieno mahdollisuus
Hyvin tärkeää, saisi olla kaksi kertaa viikossa	Tärkeää
Tää on hieno juttu että pystyy käymään.	Hieno asia
Todella iso merkitys, hieno juttu.	Iso merkitys

## 13 Aiotko jatkaa joogaa vankilassa tai vapautumisen jälkeen?

Kyllä. Se on niin hyvä asia fyysisesti sekä psyykkisesti.	Kyllä
En osaa vielä sanoa mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Epäilen että vankeusaikana kyllä	Vankeusaikana kyllä
Aion jatkaa vankeusaikana ja mahdollisuuksien mukaan vapaudessa. Olen joogannut aiemminkin, tuttu juttu.	Aion jatkaa
En aio. Kiva oli kokeilla, mielenkiintoista mut eio mun juttu.	En aio
Kyllä, heti kun mahdollista aion ottaa selville paikan missä voin jatkaa joogaharrastusta.	Kyllä

Osallistumisella joogaan vankeusaikana koettiin olevan suuri merkitys. Sitä kuvattiin ”korvaamattomaksi kokemukseksi”. Suurin osa ryhmäläisistä aikoi jatkaa jooga harrastusta vapautumisen jälkeen, yksi ei ollut ihan varma jatkaisiko ja yksi koki ettei jooga ollut hänen juttunsa, vaikka sitä olikin ollut kiva kokeilla.

## Teema 4: Meditaatio

## 14 Kuinka meditaatioharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiin?

Positiivisesti. Alkuhankaluuksien ja ennakkoluulojen jälkeen. Ryhtiin ja jännityksiin se auttaa. Rentouttaa. Siinä on se oma kullan arvoisen aika vain itsensä kanssa.	Positiivisesti Ryhti parantunut Jännitykset laenneet Rentouttaa Aikaa vain itselle
En ole huomannut ainkaan mitään eroa.	Ei eroa entiseen
Rauhottaa. Lihaskireyksiin joo.	Rauhottaa Lihaskireyksiin apua
Ryhti parantunut ja lihaskireydet mutta muuten samanlaista. Meditaatiota jatkan kyllä. Se tuli omaksi ja varsinkin se sydänmeditaatio rauhoittaa. Siitä tulee sellanen syvä rauha ja oot vaan tässä etkä aattele mitään.	Ryhti parantunut Lihaskireyksiin apua Rauhoittaa
Hengitystekniikkaan ja ryhtiin iso apu. Keskitäminen, alussa oli tosi vaikeeta mut nyt sekin alkaa luonnistua.	Hengitystekniikkaan apua Ryhti parantunut Keskitymiseen apua

Meditaatiolla koettiin olevan paljon positiivisia fyysisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Meditaation koettiin rentouttavan ja rauhoittavan kehoa. Ryhmäläiset kokivat että heidän ryhtinsä oli parantunut, Jännitykset ja lihaskireydet olivat laenneet. Meditaation koettiin myös olevan aikaa itselle. Yhden mielestä meditaatiolla ei ollut vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin, olo oli sama kuin ennen.

15 Missä määrin meditaatioharjoitus on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiin?

Rauhoittavasti.Kärsivällisyyttä on tullut lisää.Stressiä saa sulatettua sitä kautta.Siinä on yhä edelleen se oma aika ilman velvotteita. Uutta että voi olla pelkäämättä mitään.	Rauhoittanut Kärsivällisyys lisääntynyt Avuksi stressiin Aikaa itselle Ei tarvitse pelätä mitään
Mulla on vaikeuksia edellä mainittujen asioiden kanssa(henkinen hyvinvointi), harjoitellaan. Mä oon tunnetusti huono keskittyy ja hiljentyyn tai oleen rauhassa silleen. Ottaa tiukoille. Huomasin et se sydänmeditaatio ni sillan meni semmoseen tilaan mitä mä uskon et meditaation kuulus olla.	Kokemus rauhoittumisesta
Virkistänyt,kun on ollu oikeen väsynyt tehnyt iltaisin ennen ulkoilua niin on virkistynyt.	Virkistynyt olo
Keskittymiskykyyn ja kärsivällisyyteen,pitkäjänteisyyteen. On luonut tasapainoa kun on tajunnut asioita ja yrittää olla hyvä ihminen. Aikasemmin en oo pohtinu tällaisia asioita.	Keskittymiskyky parantunut Kärsivällisyys lisääntynyt Pitkäjänteisyys kasvanut Tasapainoisempi olo
Henkisesti iso apu. Keskittymiskyky, tunteiden kohtaaminen sellaisena kuin ne ovat, eikä niitä pakene. Jännä pysähtyä ja kohdata ne asiat, vanhat asiat joita ei ole ajatellut jotka on liittynyt pähteisiin, inhottavia asioita. Mut meditaatio auttaa kun on yksin ei jää ajatuksiin vellomaan, saa ne mielestä pois.	Keskittymiskyky parantunut Uskaltaa kohdata tunteet sellaisina kuin ne on Auttaa tyhjentämään ajatukset

Psyykkiseen hyvinvointiin meditaation koettiin vaikuttaneen rauhoittavasti ja antaneen apua stressin sietokykyyn. Kärsivällisyys, keskittymiskyky ja pitkäjänteisyys oli lisääntynyt osalla ryhmäläisistä. Meditaation myötä oli tullut kokemus virkistymisestä ja tasapainoisemmasta olost. Meditaation koettiin olevan omaa aikaa ja se auttoi tyhjentämään ajatukset ja kohtaamaan omat tunteet sellaisina kuin ne ovat. Meditaatio oli auttanut myös ikävien asioiden ja tunteiden käsittelyssä. ” Uutta että voi olla pelkäämättä mitään”

16 Missä määrin meditaatio on vaikuttanut siihen kuinka suhtaudut omaan kehoosi?

Olen oppinut hengittämään, sulkemaan muun maailman ulkopuolelle, olemaan sinut itseni kanssa.	Oppinut olemaan sinut itsensä kanssa, hengitys
Hengityksen tiedostaminen on isoin juttu mikä on tullu.	Hengitys auttaa
Aikasemmin ei ole niin huomionut sitä kehoa.	Oman kehon huomioiminen
Meditaation jälkeen on niin rentoutunut olo. Jokainen lihas lauennut, ei kireyksiä. Vatsakipuihin käytän meditaatiota. Aiemmin olisin ottanut lääkettä mutta nyt ei tarvi välttämättä ottaa ku vaan istuu ja meditoi rauhassa vähän aikaa.	Rentoutunut olo Auttaa fyysisiin vaivoihin Lääkkeiden sijaan
Hyviä vaikutuksia, hengitys on siinä tärkeätä ja oikean asennon pitäminen, ei tarvitse jännittää. Ja hengitys on niin iso, se säätelee kaikkee.	Hengitys auttaa jännitykseen

Omaa kehoa huomioitiin eri tavalla kuin ennen ja se hyväksyttiin sellaisena kuin se on. ”Olen oppinut hengittämään, sulkemaan muun maailman ulkopuolelle ja olemaan sinut itseni kanssa.” Meditaatio toi ryhmäläisille rentoutuneen olon ja auttoi myös fyysisiin vaivoihin. Yksi ryhmäläisistä kertoi saaneensa meditaatiosta apua siinä määrin, että kipulääkkeiden käyttö oli vähentynyt. Hengityksellä koettiin olevan kehoon suuri merkitys.

17 Missä määrin meditaatio on vahvistanut kykyäsi tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon, juurevaan läsnäolon tuntuun kehossasi, elämässä ja avoimuuteen ottaa vastaan omaa kokemusta hyväksyvällä asenteella?

Asenteeni on muuttunut positiivisemmaksi niin itseäni kuin muita kohtaan. Uteliaisuuteni elämää kohtaan on kasvanut.	Positiivisempi asenne itseä ja muita kohtaan Uteliaisuus elämään kasvanut
Mä en ooo päässy silleen siihen, se on ollu vaikeeta mulle. Mut eiköhän se tästä..kun nyt tiiän ja oon huomannu niitä työkaluja miten pääsee.	Tieto ja oma kokemus kuinka siihen pyrkiä
Vähän on ollut apua, ei täysin yhdentekevää	On ollut avuksi
Rauhoittuminen, joskus kun oon hiljaa osastolla ne luulee et oon suuttunu. Kun haluan olla hiljaa omien mielteiteni kanssa.	Oppinut rauhoittumaan, miettimään asioita
Osaa käsitellä arkojakin asioita hellemmin. Antaa mustien pilvien mennä eikä jää niihin velomaan.	Avuksi asioiden käsittelyssä. Osaa päästää irti synkistä ajatuksista

19 Aiotko jatkaa meditaatiota omatoimisesti vankeusaikana? Vapautumisen jälkeen? Mikä siihen innostaa?

Tulen varmaan jatkossakin meditoimaan	Jatkaa meditointia
Kyllä varmaankin	Ehkä
Ajatuksena oli kyllä jatkaa	Jatkaa
Saatan meditoida, jos tuntuu siltä. Se hyvänolontunne innostaa, että saa olla omien ajatustensa kanssa.	Saatan meditoida
Kyllä. Oppii kuuntelemaan itseään sisäisesti. Oppii henkisesti itsestään enemmän, antaa itselleen aikaa pysähtyä.	

Ryhmäläiset kokivat saaneensa positiivisempaa asennetta itseä ja muita kohtaan. Meditaatio oli opettanut rauhoittumaan ja miettimään omia asioita. Siitä oli ollut apua tietoisesti hyväksyvän läsnäolon tuntuun kehossa ja elämässä. Uteliaisuus elämää, muita ihmisiä ja omaa itseään kohtaan oli kasvanut ja ai-

nakin ryhmäläiset olivat saaneet kokemuksen ja työkaluja, kuinka tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon voi pyrkiä.

Kaikki aikoivat jatkaa meditaatiota vapautumisen jälkeen ja myös vankeusai- kana. Tähän innostavia tekijöitä olivat hyvinolontunne, oma ai- ka,pysähtyminen omien ajatusten kanssa, itsensä kuunteleminen ja henkinen kasvu.

Kokonainen elämä-kuntoutusjaksoon osallistuneiden naisvankien haastatte- luista nousi monenlaisia hyvinvointiin liittyviä asioita. KE-kuntoutusjaksolta odotettiin fyysistä terveyttä ja henkistä hyvinvointia, oman asenteen muutosta ja uuden oppimista itsestä sekä vuorovaikutustaitoja. Mielestäni kuntoutusjak- so onnistui täyttämään nämä odotukset. Kuntoutusjakso selkeytti naisvankien elämänarvoja ja lisäsi tietoutta omista oikeuksista ja rajoista sekä valintojen mahdollisuuksista. Monelle ryhmäläiselle nämä asiat olivat uutta, se että saa itse päättää omista asioistaan ei ole kaikille itsestään selvyys. Kuntousjakson koettiin vahvistaneen omia voimavaroja. Rauhoittuminen ja rentoutuminen, oman ajan ottaminen omille ajatuksille ja itselle koettiin tärkeäksi. Oman ke- hon ja mielen kuunteleminen sekä omien heikkouksien ja tunteiden tunnistami- nen vahvistui. Ryhmäläiset havaitsivat ettei muutoksen tekeminen itsessä ole helppoa ja se vie aikaa. Vanhoista tavoista ja tottumuksista ei ole helppo päästää irti. Uusien konstien kokeileminen käytännössä auttaa. Positiivisten kokemusten myötä itseluottamus ja varmuus lisääntyi.

KE-kuntoutusjaksolla naisvangit saivat kokemuksen jooga- ja meditaatio har- joittelusta. Niiden avulla tutustuttiin omaan kehoon ja liikkuminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen kehossa lisääntyi. Fyysinen liikunta lisääntyi ja sitä kautta koettiin myös psyykkisen hyvinvoinnin kohentuneen. Tähän auttoi myös rentoutuminen ja rauhoittuminen. Ryhmässä puhuminen ja asioiden ja- kaminen oli auttanut monia. Naiset kertoivat, että myös naisvanki- osastolla yhteishenki oli parantunut. Vertaistuellla on merkitystä. Monet olivat ottaneet nämä harjoitusmuodot omakseen ja niitä käytettiin myös vapaa-ajalla rentou- tumiseen, rauhoittumiseen ja fyysisten kipujen sekä stressin lievittämiseen.

Kuntoutusjaksoon osallistumiseen oltiin tyytyväisiä ja sitä suositeltiin kaikille.

## 7. POHDINTA

Kuvasin opinnäytetyössäni Laukaan vankilassa kehitettyä mindfulness-perusteista Kokonainen elämä- kuntoutusjaksoa sekä ryhmään osallistuneiden viiden naisvangin kokemuksia kuntoutusjaksosta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Tavoitteena oli kehittää nais erityistä kuntoutusta ja lisätä naisille suunnattua ohjelmatarjontaa. Valtakunnallisesti tämä kuntoutusmuoto on saanut jo jonkin verran julkisuutta. Kiinnostusta KE-kuntoutusjaksoa kohtaan on tullut muista vankiloista, koska erityisesti naisille suunnattuja ohjelmamuotoja on harvoissa vankiloissa tarjolla.

Pohdittaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, se herättää usein keskustelua. Reliaabeliutta ja validisyyttä ei suositella pohdittavaksi laadullisessa tutkimuksessa. Oleellisinta laadullisessa tutkimuksessa on, että siitä käy ilmi mahdollisimman tarkka tutkimuksen kulku ja tulokset. Tarkkuutta peräänkuulutaan myös aineiston keruun olosuhteista ja haastatteluihin käytetystä ajasta. Tutkimuksessa muodostuvan luokittelun synnyn selventäminen lisää myös luotettavuutta. Tutkijan on esitettävä tulkintansa aineistoon pohjaten ja tarkasti perustellen. (Hirsjärvi ym 2007, 226-228.)

Haastateltaville on kerrottava ennakkoon haastattelusta. Tutkittavien ja tutkijan välillä ei saisi olla tutkimusta vaikeuttavaa suhdetta, kuten esimerkiksi terapeutti ja potilassuhdetta. Koska en ollut itse haastatteluissa mukana, tältä vältyttiin. Oleellista eettisyyttä mietittäessä on, että tutkija on sensitiivinen ja tiedostaa ongelmakohdat. Tässä tutkimuksessa tutkittavat tiesivät mitä aihetta haastattelu koski ja aineistonkeruussa korostettiin avoimuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 54-55, 60.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa tarvittavan tiedon saamisen ryhmäläisten kokemuksista. Sen lisäksi KE-kuntoutusjakson sisältö avataan perusteellisesti lukijalle. Tutkimuksen edetessä pohdittiin tutkimusetiikkaa ja sen lainalaisuuksia. (Vilkkä 2006, 56-57.) Anonyymiys taattiin keräämällä haastattelutiedot ilman erillisiä tunnistetaustatietoja. Tällä tavoin kerättyä



tietoa ei voida kohdentaa kehenkään haastatelluista. Haastatteluissa kunnioitettiin myös ihmisarvoa. Tutkimuksesta tiedotettiin ennakkoon vain se, että tuloksia voidaan myöhemmin mahdollisesti käyttää opinnäytetyön materiaalina. Raportointi tehtiin yksityiskohtaisesti aineistojen pohjalta. (Hirsjärvi ym 2007, 25-26.)

Tutkimus noudattaa hyviä tieteellisiä käytänteitä. Peruseriaatteena on rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tutkimuksen esittämisen tarkkuus. Aineiston säilyttämisestä ja keräämisestä on sovittu ennakkoon tutkittavien kanssa ja ne on selvitetty tutkimusluvassa. Tutkijan sekä tutkimuksen tilaajan vastuut ja roolit on myös määritetty ennakkoon. Tutkimustulokset on avoimesti julkaistu ja huomioitu myös aikaisempien tutkimuksien asianmukainen lainaaminen (Kuula 2006, 34-35.)

Tutkimuksen aikana jouduin tutkijana pohtimaan tarkkaan, mitkä ovat omia mielipiteitäni, huomioitani ja mitkä asiat tutkittua tietoa. Tämä oli haasteellista, koska monet asiat ovat itselleni tuttuja työni kautta. Tutkimustulosten kriittinen tarkastelu oli välillä vaikeaa, koska haastateltavien mielipiteet ja kokemukset olivat hyvin samankaltaisia. Lisäksi yhtä osallistujaa lukuunottamatta ryhmäläiset olivat hyvin tyytyväisiä kokemaansa. Käyttämäni lähteet on mainittu tutkimuksessa tarkasti ja toivon, että onnistuin niiden valinnassa. Toivon myös, että alalla työskentelevät saavat työstäni uutta tietoa ja innostusta kehittää naisvankien parissa tehtävää työtä. (Vilkka 2005, 31-32.)

Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja tämän näkökulman rinnalle on mielestäni noussut henkinen puoli, ihmisen sisäisen maailman ja ymmärryksen tarkastelu ja sitä kautta omien ajatuksien muutosmahdollisuus. Keho, sielu ja mieli yhdistyvät. Keskitytään vankien omaan sisäiseen ajatusmaailmaan ja voimavaroihin. Vahvistetaan positiivisia ja voimaannuttavia asioita vangin elämässä. Minkä kukin kokee tärkeäksi ja minkä perusteella teemme valintoja elämässä. Tämä puolestaan auttaa heitä kiinnittymään yhteiskuntaan ja motivoi rakentamaan uutta elämää vankilatuomion jälkeen. KE-kuntoutusjakso on suunniteltu vastaamaan naisvankien erityistarpeisiin ja

on siirrytty riski- ja ongelmalähtöisestä ja päihdetyöhön keskittyvästä ajattelusta yksilön vahvistamiseen ja voimaantumiseen. Naisvankien mielenterveyspalvelujen tarve on ilmeinen ja se olisi huomiotava sekä vankeusaikana että vapautumisen jälkeen.

Opinnäytetyötäni Kokonainen elämä-kuntoutusjaksoa voidaan hyödyntää naisvankien psykososiaalisessa kuntoutuksessa sellaisenaan. Opinnäytetyötä voi jakaa myös osiin ja käyttää esimerkiksi pelkästään taitoharjoitteluosia, joogaa ja meditaatiota. Opinnäytetyötäni voi hyödyntää koulutusmateriaalina esimerkiksi naisvankien kanssa työskentelevän henkilökunnan kanssa. Olemme suunnitelleet valtakunnallista rikosseuraamusalan matinea koulutusta, jossa se voisi olla yhtenä ensi vuoden koulutusaiheista. Opinnäytetyö voi olla avuksi myös tiedottamisessa naisvankien erityistarpeista. Kokonainen elämä-kuntoutusjakso perustuu psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen, joten se aihepiirinsä vuoksi soveltunee käytettäväksi myös muualla kuin vankiloissa. Esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluihin hakeutuneet naiset voisivat olla yksi kohderyhmä, jossa Kokonainen elämä-kuntoutusjaksoa voisi pilotoida. Ryhmämuotoisena toimintana se olisi kustannustehokasta, unohtamatta vertaistuen merkitystä.

Kokonainen elämä- kuntoutusjakso lisää naisille suunnattuja ohjelmatoimintoja vankilassa. Se antaa naisvangeille mahdollisuuden kokeilla mindfulness-menetelmiä ja oppia sitä kautta kuuntelemaan omaa kehoaan ja mieltään. Itsehoitotaitojen vahvistumisen myötä naisvangit olivat oppineet rauhoittumaan ja rentoutumaan, antamaan aikaa itselle. Teemakeskustelut koettiin mieleisiksi ja ajatuksia herättäviksi. Aiheina olivat valintojen tekeminen, stressinhoitotaidot, arvot, voimavarat, kehollisuus, ihmissuhteet, parisuhde ja seksuaalinen hyvinvointi. Naisvangit kokivat saaneensa niistä paljon uutta tietoa.

Kehittämisideana mieleeni nousi vankiloiden henkilökunnan kouluttaminen nais erityisestä näkökulmasta. Henkilökunta, joka työskentelee naisvankien parissa saisi näin osaamista ja näkökulmia naisvankien kanssa työskentelyyn. Asioita olisi helpompi lähestyä, ottaa puheeksi ja huomioida jos siihen olisi jonkinlainen pohjakoulutus ja tietoa nais erityiskysymyksistä. Koulutusidean voi hyödyntää myös vankilan ulkopuolella, oikeastaan missä vain tarvitaan psyyk-

kisen hyvinvoinnin lisäämistä, itsehoitotaitoja ja omaan itseen tutustumista. Kriisi- mielenterveys- ja päihdetyössä opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä sekä henkilökunnan että naisiasiakkaiden näkökulmasta. Erilaisissa hoitolaitoksissa voisi kuntoutusjaksosta käyttää joogaa ja meditaatio menetelmiä virkistäytymiseen ja päivittäisiin yhdessäolon hetkiin. Opinnäytetyö antaa mahdollisuuden löytää hyvinvoinnin edistämisen itsehoitomenetelmiä ja kuka tahansa voi ottaa ne käyttöön, milloin ja missä vain.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy

Brusin, T. 2013. Psykologi lehti 3/2013. Läsnaolon voima kiinnostaa -artikkeli.

Clark, B. 2011. The complete guide to Yin Yoga. The philosophy & practise of Yin Yoga. Ashland, orego. White Cloud Press.

Enroos, R. 2008. Vankila lapsuudessa- lapset vankilassa. Tutkimus lapsista, joiden elämää äidin vankeus värittää. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 1/2008. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

FEFI. Finding Education for Female Inmates. Lifelong Learning Programme. Viitattu 12.10.15 <https://www.euro-cides.eu/FEFI/news.php?arch=1>

FEFI-konferenssi ja kansainvälinen videokonferenssi. 24.9.2015. Tampere. Materiaali.

Furman, B. & Ahola, T. 2012. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Helsinki: Tammi.

Gannon, T. A., King, T., Miles, H., Lockerbie, L., & Willis, G. M. 2011. Good lives sexual offender treatment for mentally disordered offenders. British Journal of Forensic Practice, 13, 153-168.

Glasser, W.D 2013. Valinnan teoria. Uusi henkilökohtaisen valinnan psykologia. Kopio Niini Oy.

Granfelt, R. 2007. "Oppisin elämään riippuvuuteni kanssa". Tutkimus naisvankien päihdekuntoutuksesta Vanajan vankilassa. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 2/2007. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Grilley, P. 2007. Yoga journal Aug.28, 2007. Yoga practise. Viitattu 8.5.2015. <http://www.yogajournal.com/article/practice-section/yin-yoga-2/>

Hakala, J. 2010. Tutkimusmenetelmien valinnasta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Toim. Aaltola, J & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-25.

Harkins, L. 2011. Good Lives Model. Luentodiat. RSKK, ohjelmatyön seminaari 12/2011. Birmingham University.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15-17. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu.

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki. Edita prima Oy.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy

Jokinen, A. 2012. STRONG-hanke 2012. Euroopan kriminaalipolitiikan instituutin tutkimus. Koulutusmateriaali 4.10.2012.

Kabat-Zinn, J. 2012. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Tallinna: Raamatutrukikoja.

Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: WS Bookwell.

Käypähoito suositukset. Viitattu 18.6.15  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu>

Karsikas, V. 2005. Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 3/2005. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Kivimäki, T. 2015. Mindfulness-myönteisyyttä ja myötätuntoa. Tesso 3, 32-34.

Klemola, T. 2013. Mindfulness- tietoisuuden harjoittamisen taito. Saarijärvi: Offset Oy.

Knight, B. 2012. Jooga- tie terveempään elämään. Tallinna: Raamatutrukikoja.

Koikkalainen, S. (nyk. Sarajoki) 2012. Naisvankien erityiskysymyksistä Laukaan vankilassa. Koulutusmateriaali. Diasarja.

Knuuti, U. 2011. Matkaraportti Ruotsin Hinsebergin ja Färingsön naisvankiloihin 26-27-5.2011.  
[https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise\\_terveydenhuoltoyksikko/tietopalvelu/julkaisut\\_2/matkaraportteja.html.stx](https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise_terveydenhuoltoyksikko/tietopalvelu/julkaisut_2/matkaraportteja.html.stx)

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka- aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummeruksen Kirjapaino Oy.

L 28.1.1972/66. Kansanterveyslaki. Säädös valtion säädöstietopankki Finlexin sivuilta. Viitattu 19.9.15.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=kansanterveyslaki>

L 30.12.2010/1326. Terveystietolaki. Säädos valtion säädöstietopankki Finlexin sivuilta. Viitattu <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>

L 23.9.2005/767. Vankeuslaki. vankien terveydenhuollon järjestäminen. Säädos valtion säädöstietopankki Finlexin sivuilta. Viitattu <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=vankeuslaki#L10>

Leeder, E (toim.) 2006. Inside and Out: Women, Prison, and Therapy. USA, Binghamton: The Haworth Press.

Lehto, S. & Tolmunen, T 2008. Suomen lääkärilehti 1-2/2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia?-artikkeli.

Ljunberg, T. 2012. Rentoutumisen avaimet-vapaudu stressistä ja jännityksestä. Tallinna: Raamattukritrukikoja.

Lojk, B. 2015. Reality Therapy- approach based on choice theory beliefs. Monistee.

Mannström- Mäkelä, L & Saukkola, K 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Yliopistopaino.

Martin, Seppä, Lehtinen, Törö 2014. Suomen mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness-tietoisuus taidot?. 16-17

Martin, M, Seppä, M, Lehtinen, P & Törö, T 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.

Maruna, S. 2000. Making good. How ex-convicts reform and rebuild their lives. American Psychological Association. Washington.

McNeill, F. & Maruna, S. 2007. Giving Up and Giving Back: Desistance, Generativity and Social Work with Offenders. Toim. McIvor, G & Raynor, P. Lontoo. Jessica Kingsley. 224-239.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ministerikomitean suositus CM/Rec 2010. 1. jäsenvaltioille Euroopan neuvoston yhdysministeriöiden sijaisten 1075. kokouksessa. <http://www.rikosseuraamus.fi/uploads/elc299puO.pdf>

Naiset näkyviksi 2008. Työryhmän mietintö. Rikosseuraamusviraston julkaisu- ja 3/2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Naiserityisen kuntoutuksen kehittäminen vankeinhoidossa 2010. Työryhmän raportti. Rikosseuraamuslaitos.

Nordberg, U. 2005. Meditaatio. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Ojuri, A. (toim.) Vertaisryhmä käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkojulkaisu

Peura, A. 2015. Sosiaalityöntekijä. Laukaan vankila. Henkilökohtainen tiedoksianto 14.10.15

Peura, A. & Sarajoki, S. 2015. KE-kuntoutusjakson ohjaajat. Haastattelu 6.10.15.

Qualitative Research Methods. 2010. Qualitative Research Method Overview. A data collector's Field Guide. Module 1. pdf. Viitattu 20.8.2015.  
<http://www.ccs.neu.edu/course/is4800sp12/resources/qualmethods.pdf>

Rantanen, T. & Toikko, T. 2014. Näyttöön perustuva käytäntö: Suomalaisen rikosseuraamusalan keskustelun ja sosiaalityökeskustelun vertailua. Teoksessa Sosiaalinen työ ja sosiaalinen tuki rikosseuraamusalalla. Toim. Lindenberg, H. Suonio, M. & Lassila, T. Rikosseuraamuslaitos, 129.

Ricard, M. 2010. Meditoinnin taito. Tallinna: Raamatutrukikoja

Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. 2014. Neuroscience, mind of the meditator. Scientific American. Vol November 2014, 23-26.

Rikosseuraamuslaitos. Tilastoja. Viitattu 12.5.15.  
[https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise\\_terveydenhuoltoyksikko/tietopalvelu/tilastot\\_0/naiset\\_0.html.stx](https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise_terveydenhuoltoyksikko/tietopalvelu/tilastot_0/naiset_0.html.stx)

Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011-2020. Viitattu 10.5.15.  
[https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise\\_terveydenhuoltoyksikko/toiminta/strategia/rikosseuraamuslaitoksenstrategia.html.stx](https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise_terveydenhuoltoyksikko/toiminta/strategia/rikosseuraamuslaitoksenstrategia.html.stx)

Riseinfo 4/2015. Viitattu 10.5.15.  
[https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/hameenlinnan\\_vankila/uutiset/2015/07/retriitti\\_hameenlinnan\\_vankilassa.html.stx](https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/hameenlinnan_vankila/uutiset/2015/07/retriitti_hameenlinnan_vankilassa.html.stx)  
[https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise\\_terveydenhuoltoyksikko/uutiset/2015/04/mentorointi\\_mukaan\\_naisvankien\\_vapauttamisprosessiin.html.stx](https://intranet.om.fi/rikosseuraamuslaitos/rise_terveydenhuoltoyksikko/uutiset/2015/04/mentorointi_mukaan_naisvankien_vapauttamisprosessiin.html.stx)

Sarajoki S. 2015. (ent. Koikkalainen) Psykologi. Laukaan vankila. Henkilökohtainen tiedoksianto. 7.10.2015

Suomen mielenterveysseura. Viitattu 22.9.15.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Suomen Joogaliitto. Viitattu 8.5.2015. <http://www.joogaliitto.fi/>

Terveyskirjasto.fi. Käypähoitosuositukset. Viitattu 2.11.15.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=109&p\\_teos=khp](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=109&p_teos=khp)

The Good Lives Model of offender Rehabilitation. 2014. Viitattu 15.10.15.

<http://www.goodlifemodel.com/information#general>

Viitanen, P. 2013. Pro gradu tutkielma. The health, work, ability and Healthcare needs of Finnish Female prisoners. Tampereen yliopisto.

Tuomi, J.& Sarajärvi, A. 2009.Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Tukinainen.fi/ohjeita ammattiauttajille.Viitattu 13.5.15

[https://www.tukinainen.fi/e\\_kirja\\_1/#/2](https://www.tukinainen.fi/e_kirja_1/#/2)

Vainio, A. 2009. Mietiskely eli meditaatio. Viitattu 2.11.15.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00072&p\\_haku=mietiskely](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00072&p_haku=mietiskely)

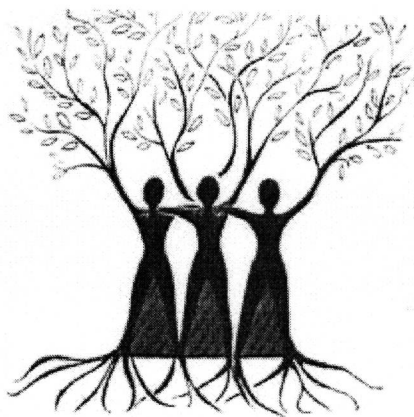
Vilkkä, H. 2005. tutki ja kehitä.Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Ward, T. & Maruna, S. 2007. Rehabilitation. Routledge. London.

Wubbolding, R 2000.Reality therapy for the 21st century.USA, New York: Taylor & Francis Group.

Zindel, V.S., Williams, J.M. & Teasdale, J.D. 2014. Mindfulness masennuksen hoidossa. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.





## **KOKONAINEN ELÄMÄ**

### **Kasva ja vahvistu omaan voimaasi**

**Toteutus viikoilla 5-13/ 2014**

”Kokonainen elämä” on naisvangeille tarkoitettu ryhmä, jossa on mahdollisuus oppia ja harjoitella vahvistamaan omia voimavaroja, hyväksyvää tietoista läsnäoloa omassa elämässä ja kehollista hyväksyntää. Kaikki tämä on psyykkisen hyvinvoinnin perustaa. Psyykkinen hyvinvointi puolestaan tukee fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Työskentely ”Kokonainen elämä” –ryhmässä luo mahdollisuuden syventää itsetuntemusta, omien tarpeiden ja rajojen tunnistamista sekä auttaa löytämään käytännön keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Jokaisella naisvangilla on oikeus kokonaiseen elämään, jotta hän voisi ilmentää olemustaan ja sisäistä maisemaansa kokonaisvaltaisella tavalla.

Työskentelykokonaisuus tarjoaa välineitä kasvaa ja vahvistua omaan voimaan ohjatusti turvallisessa ilmapiirissä. Työskentely luo mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan omaa tilannetta ja kokemuksia rauhassa. On sopiva aika ottaa haltuun oman elämän päärooli.

Työskentely tapahtuu 2014 viikoilla 5 – 13. Ryhmä kokoontuu 17 kertaa kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja torstaisin:

- maanantaisin klo 14.30-16.00 rauhallinen joogaharjoitus rentoutumistaitojen vahvistamiseksi
- torstaisin klo 8.00-9.00 stressinhoitotaidot ja harjoitukset
- torstaisin klo 9.30-11.00 ryhmäkokoontumiset teemakeskustelujen parissa

#### Ryhmäkokoontumisten teemat:

1. Aloitus: ohjelman esittely, pelisäännöt, odotukset
2. Tarpeeni : Minun valintani
3. Arvoni
4. Voimavarani
5. Kehollisuuteni
6. Ihmissuhteeni ja omien tarpeiden toteutuminen ihmissuhteissa
7. Parisuhteeni

Laukaan vankila

8. Seksuaalinen hyvinvointini

9. Päätöskerta: palautteet ryhmälle ja ryhmältä

10. Henkilökohtaiset palautteet ja jatkosuunnitelmat: yksilötapaamiset

Loppuretki luontokohteeseen

Työskentelytavat: teemakeskustelut, kirjalliset tehtävät, stressinhoitomenetelmät, kuvallinen ilmaisu ja kanssakäymisharjoitukset.

Ryhmän ohjaajina toimivat psykologi Sari Koikkalainen ja sosiaalityöntekijä Anne Peura.

*Jos olet kiinnostunut omasta tilanteestasi ja hyvinvointisi edistämisestä, ilmottaudu ohjaajille 3.1.2014 mennessä. Kokonainen elämä tukee elämäntavan muutosta, irtautumista päihteiden käytöstä ja rikoksista.*

Olet lämpimästi tervetullut Kokonainen elämä –ryhmään!

parisuhde

Tä =

Ty =

Ero =

työ

Tä =

Ty =

Ero =

perhesuhteet

Tä =

Ty =

Ero =

harrastukset, huvittelu ja vapaa-aika

Tä =

Ty =

Ero =

ympäristö ja luonto

Tä =

Ty =

Ero =

oppiminen ja itsensä kehittäminen

Tä =

Ty =

Ero =

yhteisöllisyys

Tä =

Ty =

Ero =

hengellisyys / henkisyys

Tä =

Ty =

Ero =

terveys ja keho

Tä =

Ty =

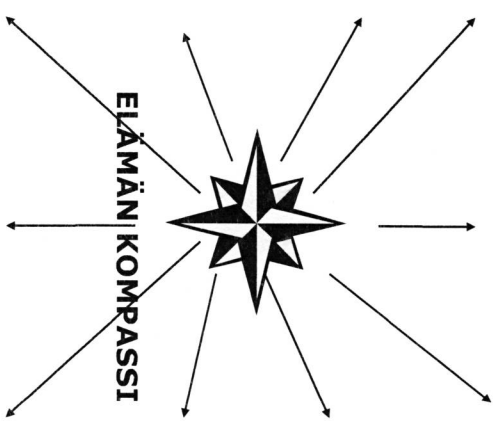
Ero =

ystäväsuhteet

Tä =

Ty =

Ero =



Liite 2

Tä = tärkeys 0-10, Ty = kuinka tyytyväinen viime viikon aikana omaan aktiivisuuteen niiden toteutumisessa 0 - 10 ja Ero = Näiden erotus

Kuvaa laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja **pidät itse tärkeänä**. Lue ensi JM-kirjasta luvut 12 ja 13

## Arvokompassin apukysymykset

### Tavoite:

Kirkastaa itselleen, mikä on elämässä tärkeää. Tässä apukysymyksiä sen kirkastamiseen

### Ohjeet:

Vastaa ohjeisiin kysymyksiin kaikessa rauhassa. Kirjaa sitten ylös asioita paperille tai siirrä ne arvokompassiin. Lähde: Harris, 2012. Onnellisuusansat)

## Arvoalue 1 : Perhesuhteet

1. Millainen velli/sisko, poika/tytär, isä/ äiti (tai muu sukulainen) haluaisit olla?
2. Millaisia henkilökohtaisia puoliaisi haluat tuoda näkyviin näissä ihmissuhteissa?
3. Miten kohtelisit muita, jos toteuttaisit omaa ihanneminaäsi näissä suhteissa?
4. Mitä asioita haluaisit tehdä toistuvasti sukulaisiesi kanssa?
5. Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää näitä ihmissuhteitasi?

## Arvoalue 2: Parisuhde ja muut läheiset suhteet

1. Millainen kumppani haluaisit olla?
2. Millaisia henkilökohtaisia puoliaisi haluat tuoda näkyviin parisuhteessa?
3. Miten kohtelisit kumppaniasi, jos toteuttaisit omaa ihanneminaäsi parisuhteessa?
4. Millaisen parisuhteen haluaisit rakentaa?
5. Mitä asioita haluaisit tehdä yhdessä kumppanisi kanssa?

## Arvoalue 3. Ystävyssuhteet

1. Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?
2. Jos voisit toimia kuten ihanneminaäsi, niin miten käyttäytyisit ystäviä kohtaan?
3. Millaisia henkilökohtaisia puolia haluaisit tuoda näihin ystävyssuhteisiin?
4. Millaisia ystävyssuhteita haluaisit rakentaa?
5. Mitä haluaisit tehdä yhdessä ystävien kanssa?

## Arvoalue 4. Työ ja opiskelu

1. Millainen työntekijä tai työnantaja haluaisit olla?
2. Mitä henkilökohtaisia puoliaisi haluaisit tuoda työpaikalle?
3. Kuinka haluat käyttäytyä kollegoita, työntekijöitäsi tai esimiestäsi kohtaan, jos toimisit niin kuin ihanneminaäsi työpaikalla?
4. Millaisia ihmissuhteita haluat kehittää ja vaalia työyhteisössä?
5. Mitä haluaisit tehdä yhdessä työkavereiden / kollegoiden tai työntekijöidesi kanssa?
6. Mikä tekisi työstäsi entistä merkityksellisempää (riippumatta siitä, pidätkö siitä)?

## Arvoalue 5. Henkilökohtainen kasvu ja koulutus

1. Mitä arvostat oppimisessa, koulutuksessa tai valmennuksessa?
2. Mitä uusia taitoja tai tietoja haluaisit hankkia itsellesi?
3. Mikä edelleen koulutautuminen kiehtoo sinua?
4. Millainen opiskelija tai oppija haluaisit olla?
5. Millaisia henkilökohtaisia puolia haluaisit tuoda opiskeluun tai oppimiseen?
6. Millaisia ihmissuhteita haluaisit luoda muihin opiskelijoihin?

## Arvoalue 6. Harrastukset, huvittelu ja vapaa aika

1. Millaisia harrastuksia, urheilulajeja tai vapaa-ajan aktiviteetteja haluat elämässäsi olevan?
2. Millä eri tavoin haluaisit rentoutua ja palautua?
3. Millä eri tavoin haluaisit pitää hauskaa?
4. Miten haluaisit vaalia luovuuttasi?
5. Millaisia uusia aktiviteetteja haluaisit kokeilla?
6. Mitä tuttuja aktiviteetteja haluaisit aloittaa uudestaan tai tehdä enemmän?

## Arvoalue 7. Henkisyys

1. Mikä on sinulle tärkeää tällä alueella?
2. Mitä henkisiä aktiviteetteja haluaisit toteuttaa säännöllisesti?

Sana ”henkisyys” merkitsee eri ihmisille eri asioita. Se voi tarkoittaa luomossa liikkumista, tanssimista, meditaatiota, joogaamista tai osallistumista uskonnolliseen ryhmään. Mieti sen merkitys omakohtaisesti täysin vapaasti.

## Arvoalue 8. Yhteisöllisyys

1. Kuinka haluaisit palvelia yhteisöäsi (esimerkiksi vapaaehtoisryöllä, kierrättämällä tai auttamalla läheisyyden vanhukia)?
2. Mitä ryhmiä, hyväntekeväisyisjärjestöjä tai poliittista puoluetta haluat tukea tai mihin liittyä jäseneksi?

## Arvoalue 9. Ympäristö ja luonto

1. Millaisiin luontoalueisiin haluaisit olla yhteydessä?
2. Millaisissa ympäristöissä haluaisit viettää enemmän aikaasi?
3. Millä eri tavoin haluaisit huolehtia, muuttaa tai avustaa lähiympäristöäsi – luontoa, työympäristöä tai kotiasi?
4. Mitä sellaisia tekoja haluaisit toteuttaa, jotka veisivät sinut luonnon äärelle?
5. Mitä sellaisia tekoja haluaisit toteuttaa, jotka muuttaisivat ympäristöäsi kotona tai töissä luovalla, hyödyllisellä ja miellyttävällä tavalla?

## Arvoalue 10. Terveys ja keho

1. Miten haluaisit pitää huolta kehostasi?
2. Millaisen fyysisen kunnan haluaisit kehittää?
3. Millaisia toistuvia aktiviteetteja haluaisit tehdä vaalaksesi ja pitääksesi huolta kehostasi?
4. Miten haluaisit nukkumisen, ruokavalion ja liikunnan avulla pitää huolta terveydestäsi? Entä millainen on suhteesi tupakointiin ja alkoholiin?

## MINUN VALINTANI

William Glasser: Valinnan teoria

Ulkoinen kontrolli ei tuo ratkaisua tavoitellessamme parempia ja toimivampia ihmissuhteita - ja koko elämää. Voidakseen hyvin ihmisten on tarpeen oppia tekemään parempia valintoja ja ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnistaan. Hallinta, ulkoinen kontrolli tai toisen pakottaminen eivät toimi. Voimme muuttaa vain itseämme ja omaa käyttäytymistämme.

\*\*\*\*\*

## PERUSTARPEET

### \* Rakkaus ja yhteenkuuluvuus

- Vaihtelee läheisistä intiimeistä ihmissuhteista ystävyysuhteisiin ja tuttavuuksiin.

### \* Itsearvostus ja vaikutusvalta

- Voimaantuminen; kokemus "sisäisestä hallinnasta"; omanarvontunto, kyvykkyys, osaaminen, tunnustus muiden taholta, itsearvo, tarvittavuus

### \* Vapaus

- Mahdollisuus valintoihin, riippumattomuus, itsemääräämisoikeus, kokemus vapaasta tahdosta ja valinnoista, luovuus, uuden etsiminen

### \* Ilo ja elämästä nauttiminen

- Tarve leikkiä, kokea nautintoa ja nauraa. Asioiden tekeminen, koska ne ovat mielenkiintoisia, mukaansa tempaavia ja innostavia. Uuden oppiminen on usein sinällään palkitsevaa ja hauskaa.

### \* Selviytyminen ja terveys

- Ruoka, vesi, suoja, terveys, hormonien ohjaama seksuaalisuus, turvallisuus, taloudellinen varmuus.

Tarpeiden tyydyttäminen on perimmäinen motivaatiomme lähde. Tarpeemme tyydyttyvät vain hetkittäin eivätkä koskaan täysin. Yhden tarpeen tyydyttyminen heijastuu yleensä muihinkin tarpeisiin.

## ERITYINEN MAAILMA/HALUT

Erityinen maailma on eräänlainen mielen valokuva-albumi. Haluni ovat mielessäni kuvina, jotka heijastelevat tapoja, joilla voin tyydyttää perustarpeeni.

\* Ihmiset, joiden seurassa mieluiten olen

\* Asiat, jotka eniten haluan omistaa tai kokea

\* Ajatukset ja uskomusjärjestelmät, jotka pitkälti säätelevät käyttäytymistäni

Tyydyttämällä "haluni" kykenen tyydyttämään "tarpeeni". Kun haluni eivät tyydyty, turhaudun ja olen valmis toimimaan.

## KÄYTTÄYTYMINEN

Käyttäytymiselläni pyrin vaikuttamaan -ja toisaalta kommunikoimaan ulkoisen maailman kanssa. Käyttäytyminen on kokonaisvaltaista ja se rakentuu:

- \* toiminnasta ( tekeminen)
- \* ajattelusta
- \* tunteista
- \* fysiologiasta

Kun jokin käyttäytymisen osa-alue muuttuu, muuttuvat muutkin. Toimintaa voin hallita eniten ja sitä on helpoin muuttaa.

Voin valita valtaosan käyttäytymisestääni. "Tuotan " kokonaiskäyttäytymistä. Koska voin valita, olen myös itse vastuussa.

Käyttäydyn koko ajan suhteessa ulkomaailmaan, jotta tarpeeni tulisivat tyydytetyksi.

## HAVAINTOJÄRJESTELMÄ

Miten näen elämäni. Miten näen maailman. Miten näen itseni.

Tietoisuuden tasot toimivat kuin filtterit:

- \* aistit (näkö, kuulo, haju,maku, tunto)
- \* tunnistaminen ja tiedostaminen; faktojen havaitseminen  
(Onko havaitsemani asia totta vai tekemäni tulkinta asiasta?)
- \* arvot; minkä arvon annan jollekin asialle, mikä on minulle tärkeää

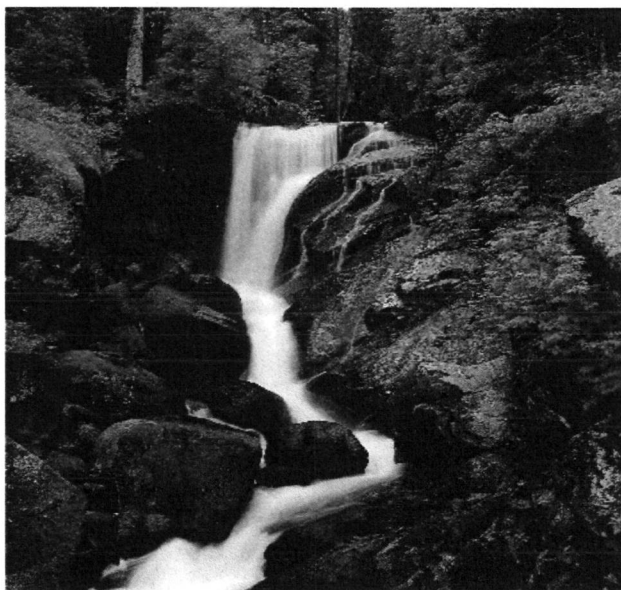
\*\*\*\*\*

Tietoisuus omasta käyttäytymisestä voi auttaa myös muuttamaan ei-toivottua käyttäytymistä.

Oman käyttäytymisen arviointi kannattaa. Viekö nykyinen käyttäytymiseni kohti tavoitteitani ja unelmiani?

**MITÄ VOIN TEHDÄ NYT VOIDAKSENI PAREMMIN?**

# **STRESSINHOITOTAIDOT**



**Stressistä tasapainoon ja mielenrauhaan**

## Tunnista stressioireet

Pitkäaikainen stressi on suuri riski sekä psyykkiselle että fyysiselle terveydelle samoin kuin sosiaaliselle toimintakyvylle, stressi kuluttaa myös henkisiä voimavaroja. Tästä syystä on tärkeää tunnistaa stressin ensioireet ja saada apua tilanteeseen.

Jos olet pitkäaikaisesti stressaantunut, muuttuu kokemuksesi itsestäsi yleensä negatiiviseksi ja epävarmaksi. Voit havaita itsesi muuttuneen erilaiseksi kuin olet ennen ollut, voit jopa tuntua vieraalta itsellesi. Tyypillisiä stressioireita ovat muun muassa:

- Unihäiriöt ja heikentynyt yöunen laatu.
- Tunneoireet: mielialan nopeat vaihtelut, ärtyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, ilontunteen katoaminen.
- Kognitiivisten toimintojen oireet: muistamattomuus, keskittymisvaikeudet, ajattelun kielteisyys ja ajatuskehät.
- Motivaatio-oireet: haluttomuus, innottomuus, aloitekyvyttömyys, väsymys.
- Fyysiset oireet: jatkuva väsymyksen tunne, erilaiset kiputunteet (lihaskivut, selkäkipu, pääkipu), vatsaoireet, erilaiset sydäntunteet, hengenahdistus, painon nousu tai painon lasku.
- Käyttäytymisoreet: lisääntynyt alkoholin ja muiden päihteiden käyttö, lisääntynyt tupakointi, eristäytyminen, vastuun ja velvollisuuksien välttely, ajautuminen ihmissuhdeongelmiin.

Mikäli tunnistat itsessäsi stressioireita, on ensimmäinen tehtäväsi ottaa asia jonkun luottamasi henkilön kanssa puheeksi. Olet jo yrittänyt selvittää tilanteesta riittävän kauan yksin. Nyt on aika pyytää apua ja saada tukea sekä ongelma-asian ratkaisemiseksi että oman terveytesi säilyttämiseksi.

## Kartoita, missä mennään

Nykytilanteen hahmottamiseksi ja tarvittavien uusien ratkaisujen löytymiseksi voi elämäntilanteen kartoitus olla avuksi. Pohdi ja kirjaa ylös näitä asioita:

- Fyysiset oireet, joista olen huolestunut: \_\_\_\_\_

---

---

- Tunteet, joista olen huolestunut: \_\_\_\_\_

---

---



• Päämäärät, joita kohti haluaisin pyrkiä: \_\_\_\_\_

---

---

• Taitoni ja lahjani pyrkiessäni kohti päämääriäni: \_\_\_\_\_

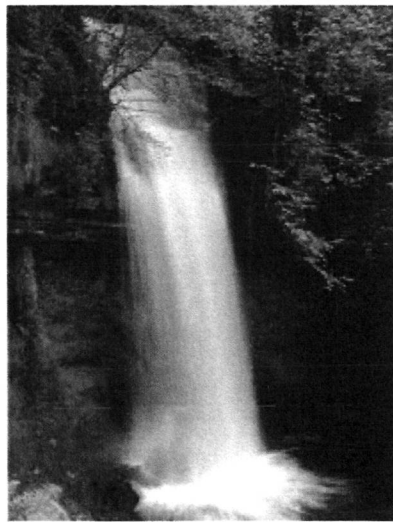
---

---

• Tällaista apua tarvitse pyrkiessäni kohti päämääriä: \_\_\_\_\_

---

---



## Rauhoita mieltä

Sen lisäksi, että olet pyytänyt apua tilanteesi ratkaisemiseen läheisiltä ihmisiltä ja mahdollisesti ammatti-ihmisiltä, on sinulla mahdollisuus helpottaa kokemaasi stressiä omin keinoin.

## Eheyttä elämäsi

• Pohdi, mikä tekee elämästäsi mielekkään? Entäpä mikä tekee elämästäsi merkityksellisen ja tärkeän? Mikä on sinulle elämäsi merkitys ja elämäntehtäväsi? Mitkä ovat elämänarvosi – toimitko arvojesi mukaan?

## Rentoudu liikunnalla

- Liiku sinulle sopivalla tavalla mieluiten päivittäin vähintään puoli tuntia, sillä on monipuoliset terveysvaikutukset.

## Hengityksen merkitys hyvinvoinnissa

- Stressituntemukset salpaavat usein hengityksen. Kiinnitä huomio hengitykseesi ja siihen että hengität sekä ulos että sisään loppuun asti. Tutustu rentouttaviin hengitysharjoituksiin, esimerkiksi jooga, meditointi tai hyväksyvän tietoisien läsnäolon -harjoituksiin.

## Nuku riittävästi

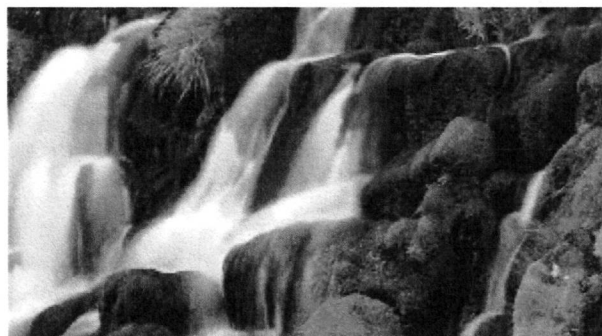
- Huolehdi riittävästä uniajasta ja valmistaudu nukkumaan menoon ajoissa ja itseäsi rauhoittaen.

Ihmisen elämä muodostuu jatkuvista muutoksista. Ihminen itse muuttuu jatkuvasti, samoin kuin ympäröivät asiat, tapahtumat ja aika. Ajoittain muutos, jossa elämämme, on pientä ja huomaamatonta. Toisinaan taas muutos tapahtuu äkkinäisesti, suurena harppauksena.

Stressi on elimistön kokonaisvaltainen aktivoituminen mihin tahansa ylikuormituksen aiheuttamaan sisäiseen tai ulkoiseen ärsytykseen. Stressi parantaa hetkellisesti ihmisen suorituskykyä eli stressi "auttaa venymään". Pitkäaikainen stressi vastaavasti heikentää suorituskykyä ja vastustuskykyä. Stressaavassa tilanteessa elimistömme asettuu taistelu- ja pakovalmiuteen. Tyypillistä kielteisessä stressissä on kokemus, että ihminen ei pysty vastaamaan tilanteen joko todellisiin tai oletettuihin vaatimuksiin. Stressikokemuksesta palautuminen vaatii päinvastaista tilannetta tai kokemusta kuin se, mikä on stressin aiheuttanut. Ellei palautuminen onnistu ja stressi jatkuu, on seurauksena lopulta sekä kehon että mielen toimintojen uupuminen eli loppuunpalaminen.

lähde:

[http://www.pulssi.fi/artikkelit-ala\\_anna\\_taanuman\\_nujertaa](http://www.pulssi.fi/artikkelit-ala_anna_taanuman_nujertaa)



*Anna itsellesi hyväksyvää, lempeää ja myötätuntoista huomiota.*

## Millaista elämää haluan elää?

Ihmiset voivat päätyä elämäntilanteisiin, jotka ovat kaukana siitä, mitä he haluaisivat. Ei ole ihme vaikka henkilö, jolla näyttäisi olevan kaikki hyvin, saattaa masentua tai uupua.

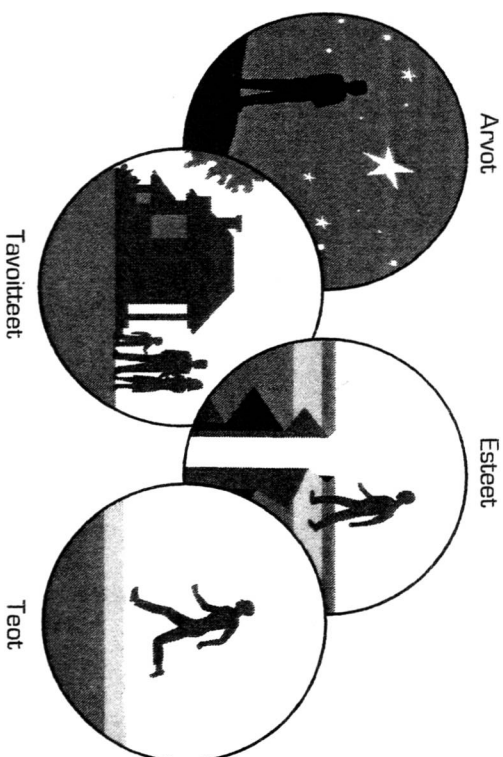
Työ ei olekaan sitä, mitä nuorena piti tavoitteena, ja menestymisen taloudellisesti tuottikin vain tyhjän olon. Valmiiksi saatu väitöskirja, johon uhraisi monia vuosia, tuottaa haalean ilon: tässäkö se nyt olikin?

Kun ajattelet arvojasi ja tavoitteitasi, kuuntele sydäntäsi, äläkä sokeasti seuraa mieleesi neuvoja siitä, kuinka sinun pitäisi elää elämääsi. Pysähdy ja kysy itseltäsi, onko tämä oikeasti tärkeää minulle vai teenkö sitä, mitä muut odottavat minulta?

Elinvoimaisuus, kokemus siitä, että on kiinni elämässä, antaa sinulle vinkin arvojesi suunnasta. Kun toteutat omia arvojasi, tunnet olevasi elossa. Se ei aina tarkoita mielihyvän kokemista. Päinvastoin, se voi tarkoittaa myös vaivalloista ponnistelua, pettymyksen tunteita ja kovaa työtä. Arvot sisältyvät tekoihin, eivät tunteisiin.

Niinpä arvoja eivät ole seuraavat tavoitteet: ”haluaisin olla tyyni ja rentoutunut”, ”haluaisin, että ihmiset pitävät minusta” tai ”haluaisin lisää itseluottamusta”. Kaikissa niissä on kyse emotionaalisista tavoitteista. Jos asetat itsellesi tunteisiin liittyviä tavoitteita, tulet pettymään. On mahdollista, että voit tuntea myönteisiä tunteita, kun liikut kohti arvojasi. Mutta jos teet asioita vain siksi, että olo tuntuisi paremmalta, liikut pettäväällä jällä.

Seuraavassa kuvassa on arvolyöskentelyn keskeiset tekijät tiivistettynä:



Kuva 12.1. Arvot, tavoitteet, esteet ja teot.

Arvot kertovat, mikä on tärkeää. Arvo ei koskaan tule valmiiksi. Se on kuin ilmansuunta: voit ottaa suunnan kohti pohjoista, mutta et ole koskaan perillä, koska sellaista paikkaa ei ole.

Tavoitteet sen sijaan ovat konkreettisia, saavutettavia etapeja, jotka voivat tulla valmiiksi. Teot ovat yksittäisiä askelia ja valintoja. Kun tänään menet lenkille, se on teko, joka toteuttaa terveellisen elämän arvoa. Esteet ovat joko ulkoisia tai sisäisiä esteitä, joita kohtaat, kun pyrit elämään arvojesi mukaisesti. Niistä lisää myöhemmin.

Arvot ja tavoitteet sekoitetaan helposti keskenään. Jos kysyt toistuvasti itseltäsi, voinko saavuttaa tietyn asian, kannattaisi vaihtaa kysymystä ja kysyä ensin, välttänkö siitä, onko sen minulle tärkeä? Miksi se on minulle tärkeää?

Arvoissa on kyse nykyhetkestä. On tärkeää, miten teet matkaasi omalla Elämänbussillasi, ei vain se, mihin tavoitteeseen olet menossa. Jos laskettelijalle olisi tärkeintä päästä alas kor-

kealta rinteeltä, ei olisi väliä, tuleeko hän sieltä alas moottorikelkan kyydillä, hissillä vai laskemalla. Kuten huomaa, se, miten lasketeijä tulee alas rinnettä, onkin tärkeintä (Hayes ym., 1999).

Jos elät vain tavoitteiden kautta, tulee odotuksesta joskus pitkä – ja turha. Kaikki tavoitteesi eivät toteudu koskaan. Jos on usein pettynyt, kun oma tavoite on jäänyt saavuttamatta, on helppo luopua yrittämisestä. Silti sinulla on joka vuorokausi 24 tuntia aikaa käytettävänä. Sinä päätät, mihin käytät ne tuntisi.

Uupumuksen tai masennuksen taustalla voi olla arvovajetta. Elämästä (tai työstä) puuttuu mielekkäys. Uupunut voi huomata, että käyttää aikaansa sellaisiin asioihin, jotka eivät ole arvojen palveluksessa, vaan päänvaistoin, vievät niistä pois päin.

Voit toteuttaa monien kadehtimaa unelmien elämää: sinulla on hieno työ, kaunis ja fiksu puoliso, iso talo ja kaksi lasta. Silti olet masentunut, koska toteutat jonkun muun unelmaa, mutta et omaasi. Olet kyllä energinen ja aikaansaava mutta vain siksi, ettei sinun tarvitse pysähtyä kuuntelemaan omia kiusallisia kysymyksiäsi: ”Miksi et voi olla onnellinen, vaikka sinulla on kaikki hyvin?”

Kun arvo-ongelmat ovat uupumuksen tai masennuksen taustalla, elät arvojesi vastaista elämää tai olet saavuttanut tavoitteita, mutta ne eivät olleet omiasi (vaan muiden odotuksia). Kolmas riskitekijä on se, ettet kykene saavuttamaan tavoitteitasi ja lakkaat lopulta yrittämisestä (Zettle, 2007).

- Arvosi voivat muuttua elämäntapaan aikana. Sen vuoksi nuorempana kovasti arvostamasi asia, jonka lopulta saavutit, voikin tuntua tyhjältä ja aiheuttaa masennusta keski-ikällä. Monesti ammatinvalinta tehdään juuri aikuisiän kynnyksellä, ja se voi johtaa arvokriiseihin myöhemmin.

Jos koet, ettei sinulla ole arvoja, älä osta tätä arviointia. Mieleesi yrittää suojella kenties sinua siltä tosiasialta, että ero arvojesi ja nykyelämäsi välillä on tuskastuttavan suuri. Ehkä olet pettynyt niin monta kertaa yrittäessäsi saavuttaa tavoitteita, että mieli haluaa sinun unohtavan ne ja suojata uusilta pettymyksiltä. Tästä kertoo seuraava esimerkki:

#### **Esimerkki.** Omista arvoista etäännyminen

*Hannu toimi esimiestehtävissä projektinjohtajana ja samalla asiantuntijana. Työn merkitys oli viime vuosina kasvanut liian suureksi hänen elämässään. Hän oli alkanut kärsiä haitallisista stressioireista: hän oli ärtynyt, väsymyksen ja hajanmielinen.*

*Ennen nykyisiä ongelmia Hannulla oli ollut elämässään paljon muitakin asioita kuin työ. Viime vuosina hän oli vähitellen luopunut niistä, ja työ oli vienyt myös hänen vapaa-aikansa lähes kokonaan. Hän oli luopunut yhteydenpidosta ystäviin, harrastuksistaan, vietti vähän aikaa perheensä kanssa (vaino ja kaksi murrosikäistä lasta) sekä laiminloitti omaa huikeinointiaan eikä harrastanut liikuntaa juuri lainkaan ajantunteen vuoksi.*

Hannu alkoi miettiä omien arvojensa mukaista elämää ja tajusi, että työtä tärkeämpiä asioita hänelle olivat parisuhde ja muut ihmissuhteet. Hannu käytti runsaasti aikaa hyvän elämän sisällön selkiyttämiseen. Hän oivalsi, että elää osittain arvojensa vastaisesti. Vaikka työ oli tärkeää, elämäänsä pitää mahtua mutakin asioita. Miettimisen jälkeen hänen oli helpompi asettaa itselleen tavoitteita. Ylätavoitteena oli olla tasapainossa itsensä kanssa eli elää arvojensa mukaisesti.

Konkreettisia tavoitteita Hannulla oli ajankäytön uudelleenjärjestely eli enemmän aikaa ihmissuhteille. Esteenä tuli esiin uskomus siitä, että työ on isettunnon pönkittämistä ja arvostuksen mitta. Hänen oli myös eriytettävä oma itsekunnioituksensa työsuorituksista.



Tavoitteiden määrittämisen jälkeen Hannu eteni ongelmanratkaisutekniikkaa käyttäen (luku 19) konkreettisten tekojen suunnitteluun, joilla hän pystyi toteuttamaan muutosta käyttämässä.

## Arvojen valitseminen

Kun alat kirkastaa omia arvojasi, kannattaa pitää mielessä muutama asia: Ensinnäkin, arvot eivät pohjautu vain järkevän mielesi päätöksiin. On järkevää ja sosiaalisesti suotavaa arvostaa tiettyjä asioita. Varmista, että arvosi ovat omiasi.

Kysy usein itseltäsi, onko asia oikeasti minulle tärkeää?

Houkuttelevaa olisi tehdä vain sellaisia asioita, jotka tuovat mielihyvää ja kohentavat itsetuntoasi tai saavat sinut tuntemaan itsesi onnelliseksi. Teetpä sitten mitä tahansa, voit olla varma, että hyvän olon tunteet katoavat ennemmin tai myöhemmin. Tunnenittarisi ei riitä kertomaan sinulle, mikä on arvojesi mukaista tekemistä. Ajattele vaikka huumeiden käyttäjää, joka hakee mielihyvää aineista.

Ei kannata upota liikaa arvojen sanallisiin ja filosofisiin pohdintoihin. Lopulta arvot ovat kuitenkin tekoja, sitä mitä teet jaloillasi ja käsilläsi ja miten toimit suhteessa muihin ihmisiin. Jos arvosi liittyy fyysisen terveyden vaalimiseen, vain teoilla pystyt toteuttamaan sitä. Jos et tee mitään sen eteen, et arvosta sitä.

Ei ole helppo tunnistaa, mitä asettaa elämässään etusjalle. Arvot sekoittuvat helposti tavoitteisiin. Seuraavassa on listatuna muutamia yleisiä arvoihin liittyviä väärinkäsityksiä:

- Arvot eivät ole sitä, mitä sinun odotetaan vastaavan arvokysymyksiin.

- Arvot eivät ole sitä, mitä vanhempasi pitävät tärkeänä.
- Arvot eivät ole tunnetiloja, eikä niitä voi mitata mielihyvän avulla.
- Arvot ovat suhteellisen pysyviä: sen sijaan tavoitteet voivat muuttua elämässä moneen kertaan.

## Omat arvosi

Pohjatyö on tehty. Nyt voit työstää omia arvojasi. Seuraavissa harjoituksissa on vinkkejä siitä, miten pääset alkuun. Sovella niitä oman harkintasi mukaan. Ensimmäiseksi saat suunnitella oman muistopuheesi.

### Harjoitus 12.1.

Kuvittele oma muistopuheesi

Kuvittele, että olet yksin lomaillemassa jossain kaukomailla. Olet lähtenyt vaeltamaan, ja meren rannalla hyppäät kanoottiin ja melot ulapalle. On tynni kehi. Vältän myöhemmin alkaa myrsky, ja joudut merhättään. Lopulta ajautut pienelle autiolle saarelle, jossa ei ole ketään muuta. Saarella on yllin kyllin syötävää ja rakkasta vettä. Ajattele, että joku tulee pian esimaän sinua ja pääset mantereelle. Kukaan ei kuitenkaan tule. Kanoottisi löytyi, ja sinun luultiin hukkuneen...

Kuluu vuosi, ja olet viettänyt sen saarella kuin Robinson Crusoe. Kaipaat kotiin ja mietit usein, mitä läheisillesi tai työpaikalle kuuluu. Silloin purjehtija löytää sinut, ja palaat hänen mukanaan mantereelle. Matkustat kotiin, mutta et ilmoita vielä kenellekään tulostasi.

Samaan aikaan kotona on menossa muistotilaisuus sinulle. Siellä ovat läheisesi ystäväsi, työkaverit, esimiehesi, vanhempasi, lapsesi ja kaikki, jotka ovat sinulle tärkeitä. Saavut paikalle ja pilloudut parvelle, josta voit kuulla kaikki puheet, joissa sinua muistellaan. (Forsyth ym., 2007.)

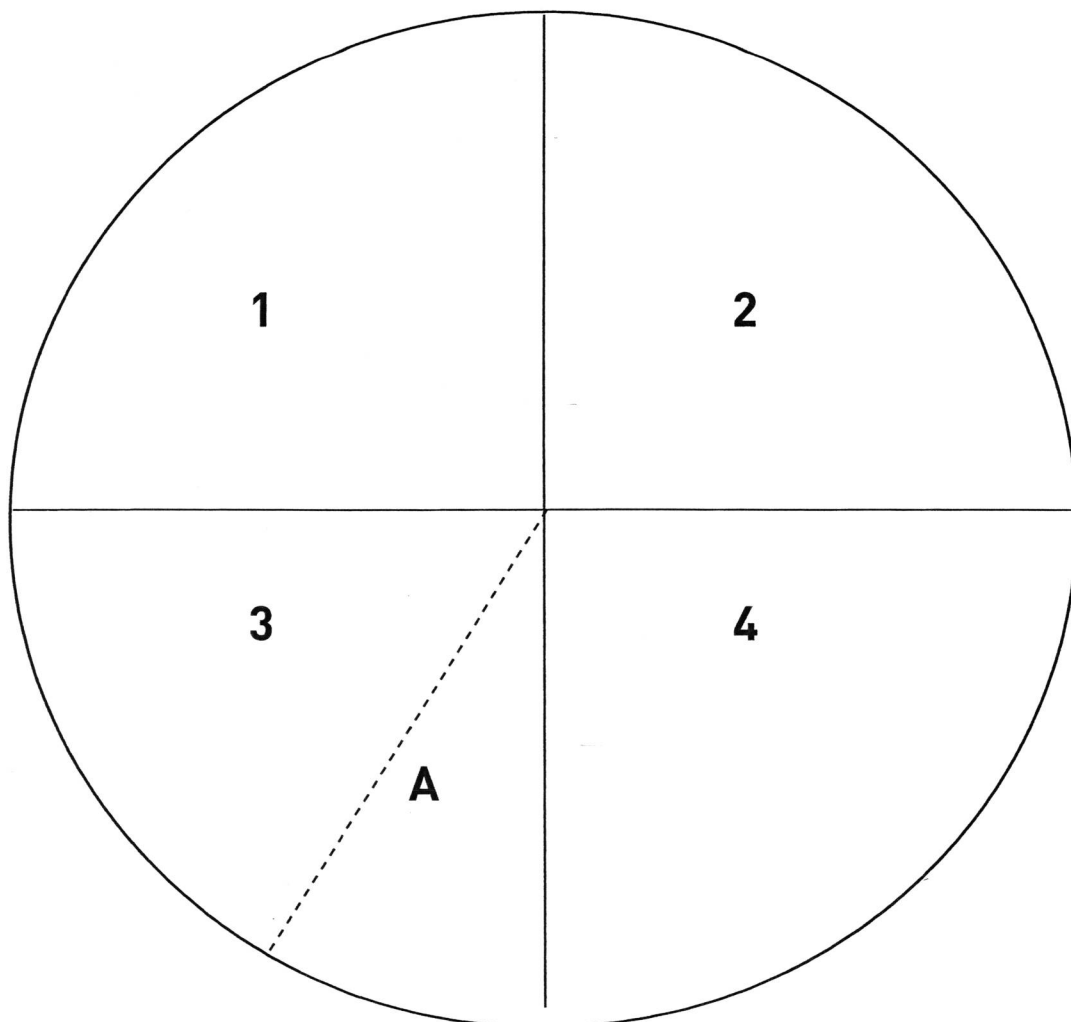
OMIEN OIKEUKSIEN LUETTELO:

- ▣ Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
- ▣ Minulla on oikeus ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
- ▣ Minulla on oikeus muuttaa mieleni.
- ▣ Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
- ▣ Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitysteni mukaan.
- ▣ Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.
- ▣ Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.
- ▣ Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä".
- ▣ Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
- ▣ Minulla on oikeus olla sekaantumatta muiden asioihin.
- ▣ Minulla on oikeus kaivata omaa aikaa tai tilaa.
- ▣ Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
- ▣ Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.
- ▣ Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.
- ▣ Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
- ▣ Minulla on oikeus olla onnellinen.

---

(EDMUND BOURNE 1999)

## VERKOSTOKARTTA



Ehdotuksia kartan kentiksi:

1. Perhe ja lähisukulaiset
2. Ystävät ja kaverit
3. Jokapäiväinen toiminta, koulu, työpaikka, ammattiauttajat jne. [A]
4. Muut

Olet itse keskiössä – kaikista tärkein IHMINEN! Muut sinulle tärkeät ihmiset (joiden kanssa olet paljon tekemisissä) merkitset lähelle itseäsi.

Tee harjoitus yksinkertaisesti niin kuin se sinulle parhaiten sopii, voit käyttää esimerkiksi ihmisten nimikirjaimia, pienet kirjaimet voivat tarkoittaa huonoa vaikutusta sinuun, suuret taas myönteistä. Vaihtoehtoisesti voit käyttää + tai - merkkiä nimikirjainten edellä.

# ELÄMÄSI VOIMAVARARASTIT

## IHMISSUHTEET

Hyvä ihmissuhde rakentuu toisen kunnioittamisesta ja arvostamisesta, luottamuksesta sekä myötäelämisen taidosta.

## TYÖ JA HARRASTUKSET

Työ ja harrastukset ovat hyvinvoinnillesi tärkeitä. Riittää, kun olet tunnustat ja hyväksyt oman itsesi ja muiden ihmisten rajallisuuden, uskallat pyytää apua, pidät huolta itsestäsi ja terveydestäsi sekä omasta osaamisestasi.

## RENTOUTUMINEN JA UNI

Työn vastapainona tarvitset lepoa ja löhöilyä, ilman huonoa omaatuntoa. Nukkuessasi myös aivosi lepäävät ja alitajuntasi tekee työtä. Säännöllinen, lyhytkin rentoutuminen kohentaa kuntoasi. Älä täytä vapaa-aikaasi velvollisuuksilla. Älä ohjelmoi lomiakaan kokonaan.

## RAVINTO

Oletko ruoan suhteen kulinaristi, esteetikko, ainainen laihduttaja vai syötkö ”vain elääksesi”. Mieti voisitko valita elämäntyyliä ruoan suhteen toisin? Syö hyvin, nauti ruoasta! Älä syyllistä itseäsi kieltojen ja ristiriitaisen ohjeiden viidakossa.

## LIKKUMINEN JA LIIKUNTA

Liikunta kohottaa myös mielen kuntoa. Se vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä. Se lisää itseluottamusta ja parantaa aloitteellisuuttasi ja ajattelukykyä.

## MAAILMANKATSOMUS JA KULTTUURI

Tarvitset unelmia ja toivoa. Toivo on luottamusta siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus puhuisivat aivan muuta. Se auttaa sinua jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet.

Kulttuuri tuo elämäsi elämyksiä. Arvomaailmasi ohjaa sinua valinnoissasi.

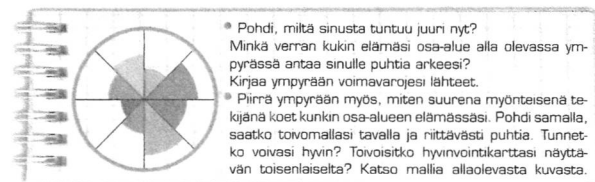
## KOTI JA YMPÄRISTÖ

Hyvän elämän perusedellytyksenä on viihtyisä, terveellinen ja turvallinen koti. Mielen hyvinvointiasi tukee se, että saat vaikuttaa siihen miltä kotisi näyttää, saat luoda siitä itsesi näköisen. Kotisi on osa sinua.

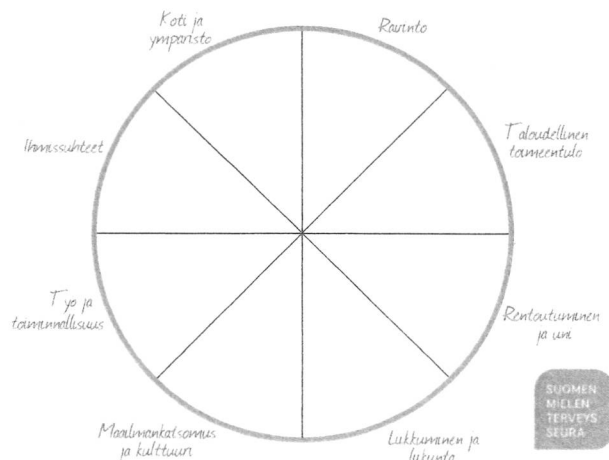
Elinympäristöllä on tärkeä merkitys mielesi hyvinvoinnille. Hyvä ympäristö on turvallinen ja tukee toimintakykyäsi. Se tarjoaa vaihtelevuutta ja vaihtoehtoisia käytäntöjä toimintakyvyltään erilaisille ihmisille.

## TALOUDELLINEN TOIMEENTULO

Perustoimeentulon vaarantuminen on uhka turvallisuudelle. Kyseessä voi olla kodin säilyminen ja arkielämän perusmenoihin selviytyminen. Tietoa voit saada Takuu-Säätiöstä ja kunnallisesta talous- ja velkaneuvonnasta tilanteen hahmottamiseen ja velkojen järjestelmiseen.



Tee oma hyvinvointikarttasi - kirja ympyrään voimavarojesi lähteet!







## Mielenterveys ja voimavarat

Mielenterveyttä on luovuus ja itsensä toteuttaminen myönteisellä ja rakentavalla tavalla. Sitä on kyky hoitaa työnsä/muu toimintansa vastuullisesti, kyky nauttia ihmissuhteista, toimeen tuleminen itsenäisesti, kyky huolehtia itsestään ja kyky tehdä elämänarvoihin pohjautuvia itseä koskevia päätöksiä.

\* mieleltään terveen ihmisen todellisuudentaju on säilynyt, tasapaino itsensä ja ympäristön kanssa, maailman kokeminen realistisesti eikä elä liikaa menneisyydessä tai tulevaisuudessa, ei yli- eikä aliarvioi liikaa itseä ja muita

\* mieleltään terve kykenee kontrolloimaan käyttäytymistään; *tiedostaa omia tunteitaan* ja pystyy jossain määrin käsittelemään pelkojaan ja pahaa oloaan; hallitsee mielensisäiset impulssit niin, ettei kaaos saa ylivaltaa, luontainen pyrkimys sisäiseen tasapainoon

\* mieleltään terveellä ihmisellä on todellisuudenmukainen melko ehjä identiteetti, käsitys omasta itsestä, kyky luoda ihmissuhteita ja kokea lämpimiä ja myönteisiä tunteita

\* hänellä on mielensisäisiä, psyykkisiä keinoja palauttaa riittävä sisäinen tasapaino, keinot ovat joustavia ja tilanteeseen sopivia - rauhanomaisia keinoja rauhoittaa omaa mieltä

*Mielenterveys ei tarkoita sitä, että elämä sujuisi ongelmitta tai ilman häiriöitä. Oleellista on, miten ihminen kykenee käsittelemään pahaa oloaan. Kriisit kuuluvat elämään ja merkitsevät mahdollisuutta henkiseen kasvuun. Ne vievät eteenpäin ja tuovat uudenlaisia tapoja selvitä kiperistäkin kokemuksista ja tilanteista. Mielenterveys voi järkkyy kriisien seurauksena lyhytaikaisesti tai pidempään. Psyykkiset itsensä rauhoittamisen taidot ovat avainasemassa.*

Mielenterveyden edistämisen tarkoitus on, että ihmisiä autetaan löytämään voimavaransa ja ottamaan vastuuta kasvustaan ja kehityksestään.

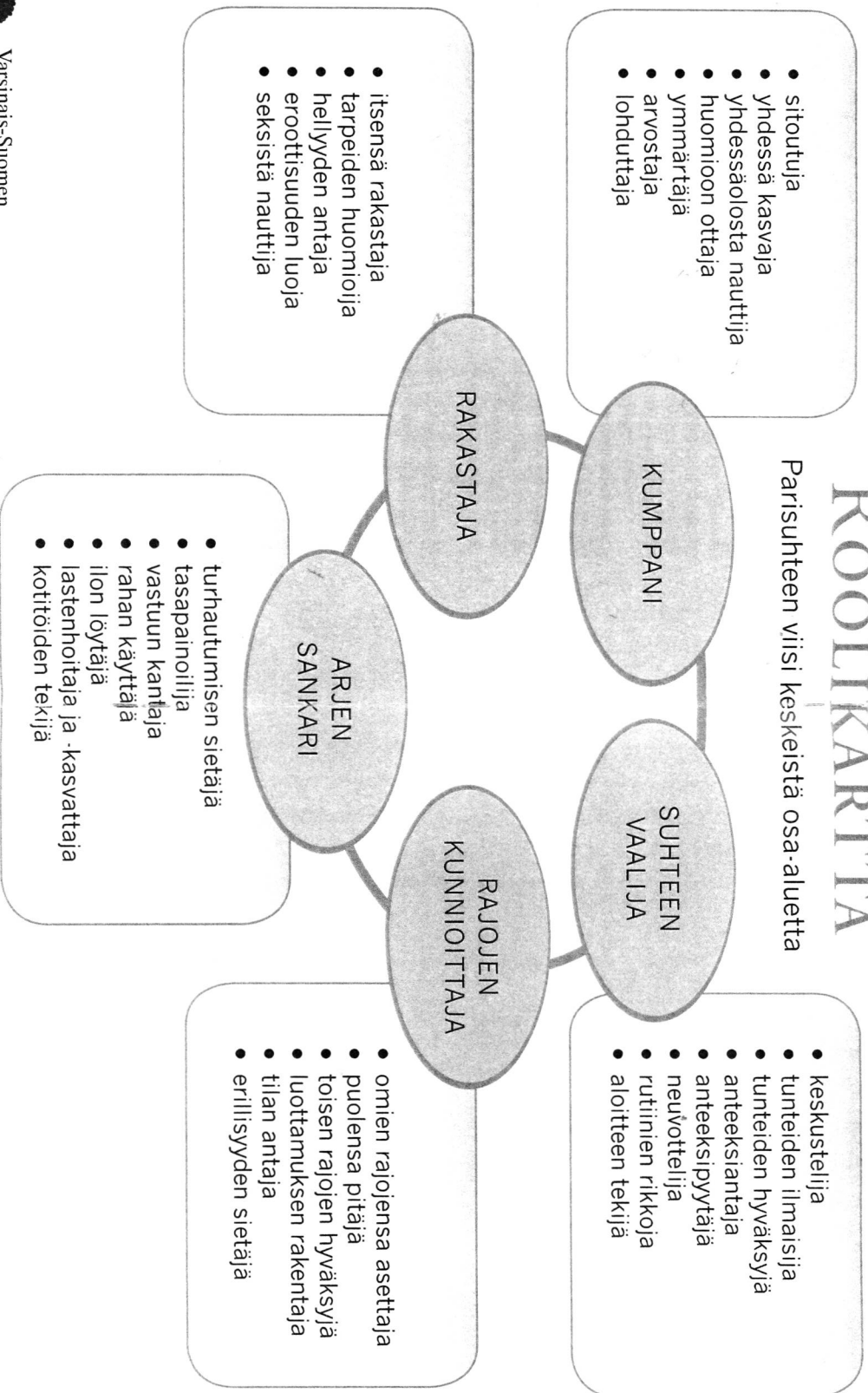
Voimaantuminen tarkoittaa myönteisyyttä, ihmisten kykyä toimia yhdessä ja erityisesti luottamusta toisiinsa. Voimaantuminen ja henkilökohtaisen vastuun ottaminen ja sitoutuminen liittyvät toisiinsa. Nämä puolestaan liittyvät itselle kirkastettujen arvojen mukaan elämiseen, joita käsiteltiin Minun arvoni –teemassa.

Lähde: Vilkkö-Riihelä, A. (1999) Psyhyke. Psykologian käsikirja. WSOY.

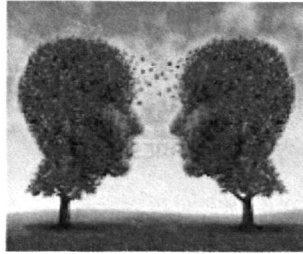


# Parisuhteen ROOLIKARTTA

Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta



Varsinais-Suomen  
lastensuojelukuntayhtymä



## TUNNESUHTEIDEN KEHITYSKULKU

(Wynne, 1985)

- \* länsimainen näkökulma parisuhteeseen
- \* kehitys etenee siten, että seuraava kehitysvaihe rakentuu aina sitä edeltäville vaiheille, ”aukkopaikkojen” yli ei voi hypätä
- \* kehityksen suunta riippuu siitä, miten pari ratkaisee kulloinkin eteen tulevat haasteet

### 1. Molemminpuolinen kiintymys

- välittäminen, sitoutuminen, rakastuminen edellytyksenä kehityksen etenemiselle

### 2. Yhteisen vuorovaikutustodellisuuden luominen yhteisen kielen avulla

- vuorovaikutustaidot ja niiden kehittyminen vaikuttaa parisuhteen kehittymiseen, puhuminen

### 3. Yhteisten ongelmanratkaisutaitojen luominen

- arkielämän toimintojen ja päivittäisten toimintojen sopiminen, vastuunjako
- yllättäen ilmenneiden haasteiden ratkaiseminen
- yhteinen kieli, tapa käsitellä asioita vuorovaikutuksen kautta, keskeistä haasteiden ratkaisussa

### 4. Vastavuoroisuuden ja läheisyyden kokemus yhdessä

- yhdessä kokemisen lisäksi yksilöllisyyden ja erillisyyden salliminen on olennaista parisuhteen kehittymiselle

### 5. Intiimiys – syvällinen yhteys toiseen tunnetasolla

- syvimien tunteiden jakaminen kumppanin kanssa kuitenkin niin, että molempien erillisyyks säilyy
- kyky jakaa jotain olennaista itsestä toisen kanssa



## SEKSUAALISUUS ELÄMÄNKULUSSA

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Siihen kuuluvat

- seksuaalinen kehitys
- biologinen sukupuoli
- seksuaalinen suuntautuminen
- sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli ja roolin toteuttaminen itse valitsemalla tavalla
- suvun jatkaminen.

Seksuaalisuus ja sosiaaliset roolit muuttuvat vuosien saatossa. Lapsesta kasvaa aikuinen, joka elää sinkkuna tai parisuhteessa, tulee kenties äidiksi tai isäksi ja ikääntyy, tulee ehkä isovanhemmaksi.

Elämän aikana tapahtuu useita muutoksia, joilla on vaikutusta itsetuntoon, seksuaaliseen identiteettiin ja seksuaaliterveyteen. Osa näistä muutoksista on fyysisiä, osa sosiaalisia tai psyykkisiä.

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

## SEKSUAALITERVEYS

Seksuaaliterveys on fyysisen, tunnepohjaisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen. Se ei ole pelkästään sairauden tai vajaatoiminnan poissaoloa. Seksuaaliterveys liittyy myös itsensä arvostamiseen ja asenteisiin.

Myönteinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen edistää seksuaaliterveyttä. Se sisältää mahdollisuuden nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. Jotta hyvä seksuaaliterveys on mahdollista, tulee kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia kunnioittaa ja suojata.

## **SEKSUAALIOIKEUDET**

Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia ihmisiä samanvertaisesti. Niillä tarkoitetaan kaikkien yksilöiden ja parien oikeuksia päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Näitä asioita ovat esimerkiksi läheisten suhteiden solmiminen, avioituminen ja lasten saaminen ja ajoitus.

Seksuaalioikeudet pohjautuvat YK:n ihmisoikeusjulistukseen, sillä niidenkin perustana ovat vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus.

### **1. Oikeus seksuaaliseen vapauteen**

- yksilön oikeus ilmaista seksuaalisuuttaan täydesti
- se kuitenkin sulkee pois seksuaalisen väkivallan, hyväksikäytön ja seksuaalisen riiston

### **2. Oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen loukkaamattomuuteen ja fyysiseen turvallisuuteen**

- kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä omasta seksuaalielämästään oman henkilökohtaisen ja yhteisön etiikan (mm. arvot, hyvä elämä) mukaan
- oman kehon hallinta ja nautinto vapaana kidutuksesta, silpomisesta ja mistä hyvänsä väkivallasta

### **3. Oikeus seksuaaliseen yksityisyyteen**

- oikeus tehdä yksilöllisiä päätöksiä ja käyttäytyä yksilöllisesti läheisissä suhteissa silloin kun ne eivät häiritse muiden seksuaalisia oikeuksia

### **4. Oikeus seksuaaliseen oikeudenmukaisuuteen**

- vapaus kaikesta syrjinnästä sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, iän, ihonvärin, sosiaaliluokan, uskonnon ja fyysisen tai psyykkisen vamman vuoksi

## **5. Oikeus seksuaaliseen mielihyvään**

- seksuaalinen mielihyvä, mukaan lukien sooloseksi, on ruumiillisen, henkisen, älyllisen ja hengellisen hyvinvoinnin lähde

## **6. Oikeus seksuaalisten tunteiden ilmaisuun**

- seksuaalinen ilmaisu on enemmän kuin eroottista mielihyvää ja seksuaalista toimintaa
- yksilöillä on oikeus ilmaista seksuaalisuuttaan kommunikoimalla, koskettamalla, ilmaisemalla tunteita ja rakastamalla

## **7. Oikeus vapaaseen seksuaaliseen liittymiseen**

- mahdollisuus mennä naimisiin tai olla menemättä, mahdollisuus erota ja mahdollisuus solmia muunlaisia vastuullisia seksuaalisia suhteita

## **8. Oikeus tehdä vapaita ja vastuullisia ehkäisyvalintoja**

- oikeus päättää hankkiiko lapsia vaiko ei, oikeus päättää lasten lukumäärästä ja ajoituksesta sekä täyden käyttöoikeuden syntyvyyden säännöstelyn menetelmiin

## **9. Oikeus seksuaalisuutta koskevaan tieteellisesti perusteltuun tietoon**

- tieto seksuaalisuudesta tulisi tuottaa riippumattoman ja eettisen tutkimuksen avulla, ja että tätä tietoa jaetaan sopivilla tavoilla yhteiskunnan kaikille tahoille

## **10. Oikeus monipuoliseen seksuaalikasvatukseen ja valistukseen**

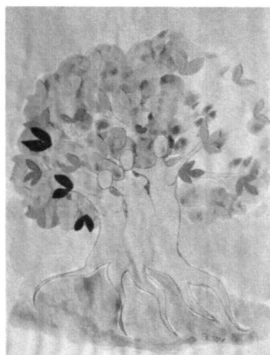
- on elämän pituinen prosessi syntymästä läpi elämäntien ja sen tulisi koskea yhteiskunnan kaikkia palvelutahoja

## **11. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin**

- seksuaaliterveyspalveluiden tulisi olla käytettävissä kaikkien seksuaalisuuteen liittyvien huolenaiheiden, ongelmien ja toimintahäiriöiden ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi



Miten voin edistää seksuaalioikeuksieni toteutumista omalla kohdalla?



## OSALLISTUMISTODISTUS

# KOKONAINEN ELÄMÄ

Mindfulness –perustainen ja voimavarakeskeinen kuntoutusjakso

---

on osallistunut Laukaan vankilassa 27.1.-28.3.2014  
Kokonainen elämä –kuntoutusjaksolle / 45 tuntia.

Kuntoutusjakso keskittyi

\*oman elämän arvoperustan selkiyttämiseen

\*tietoisien hyväksyvän läsnäolon ja stressinhoitotaitojen vahvistamiseen jooga- ja  
meditaatiomenetelmällä

\*myönteisen identiteetin ja kehoallisen itsehyväksynnän tukemiseen

\*seksuaaliterveyden edistämiseen

\* tasa-arvoisten ihmissuhteiden edistämiseen

\*voimaantumisen tukemiseen

Laukaassa 20.3.2014

---

Sari Koikkalainen  
psykologi

---

Anne Peura  
sosiaalityöntekijä



**PALAUTETAAN YKSILÖKESKUSTELUSSA****Laukaan vankila****Naisvankien kuntoutuksen kehittäminen****Kokonainen elämä –kuntoutusjakso 27.1.2014-28.3.2014****PALAUTEKYSELY KOKONAINEN ELÄMÄ –KUNTOUSJAKSOON LIITTYVISTÄ  
KOKEMUKSISTA**

Kiitos siitä, että olet osallistunut Laukaan vankilan järjestämälle tuomiotaan suorittaville naisille tarkoitettulle Kokonainen elämä –kuntoutusjaksolle. Olet osallistunut jooga- ja meditaatioharjoituksiin, joita olet tehnyt myös omatoimisesti itsehoidon näkökulmasta. Keskusteluryhmässä käsiteltiin eri teemoja ja niihin liittyviä omakohtaisia tehtäviä. Teemakerroilla olet saanut myös asiantietoa käsiteltävien aiheiden piiristä.

On aika kerätä kokemuksia siitä, kuinka jakso on tukenut sinun henkilökohtaista kasvuasi sekä kuulla siitä, miten jaksolla työskentely on edistänyt hyvinvointiasi. Jokainen kokemus ja hyvinvointiasi koskeva havainto on tärkeä. Pohdi kysymyksiä ajan kanssa ja kuvaile omin sanoin Kokonainen elämä –kuntoutusjakson aikana syntyneitä kokemuksiasi ja oivalluksiasi. Jos vastaustila loppuu lomakkeelta, käytä tarvittaessa kääntöpuolta tai lisäpaperia vastaamiseen.

**Kokonainen elämä –kuntoutusjakso - odotukset ja teemat:**

1. Millaisia odotuksia sinulla oli itsellesi Kokonainen elämä –jakson ajalle? Mitä odotit Kokonainen elämä –jaksolta? Millaisia ennakko-odotuksia sinulla oli siitä, kuinka Kokonainen elämä –jakso saattaisi olla sinulle avuksi?

2. Miten Kokonainen elämä –jakson teema-aiheet ja tehtävät vastasivat sinun tarpeitasi? Kuvaile, mikä merkitys sinulle oli käsitellä asioitasi seuraavissa teemoissa. Millainen merkitys sinulle oli teemoihin liittyvällä asiatiedolla?

Valintani:

Arvoni:

Stressinhoitotaidot:

Voimavarani:

Kehollisuuteni:

Ihmissuhteeni ja omien tarpeiden toteutuminen ihmissuhteissa:

Parisuhteeni:

Seksuaalinen hyvinvointini:

3. Missä määrin jakso oli avuksi omien elämänarvojesi, tarpeidesi ja rajojesi selkiinnyttämisessä?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile miten jakso oli avuksi elämänarvojesi, tarpeidesi ja rajojesi selkiinnyttämisessä?

4. Missä määrin jakso oli avuksi voimavarojesi vahvistumisessa?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile miten jakso oli avuksi voimavarojesi vahvistumisessa?

5. Missä määrin jakso oli avuksi itsetuntemuksen syventymisessä?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile miten jakso oli avuksi itsetuntemuksesi syventymisessä?

6. Missä määrin jakso oli avuksi itsearvostuksesi, itsetuntosi ja itseluottamuksesi vahvistumiseen?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile miten jakso oli avuksi itsearvostuksesi ja itseluottamuksesi vahvistumisessa?

7. Missä määrin jakso oli avuksi oman kehon hyväksymisen vahvistumisessa?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile miten jakso oli avuksi oman kehosi hyväksymisen vahvistumisessa?

### **Jooga- ja meditaatioharjoitukset**

8. Missä määrin joogaharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten joogaharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi? Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi ryhtiin, lihaskireyksiin, kehon jännityksiin, liikkuvuuteen, kipuihin tai johonkin muuhun fyysisen hyvinvoinnin kohtaan?

9. Missä määrin joogaharjoitus on vaikuttanut henkiseen/psykkiseen hyvinvointiisi?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten joogaharjoitus on vaikuttanut henkiseen/psykkiseen hyvinvointiisi? Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi keskittymiskykyysi, tasapainaisuuden kokemukseen, kärsivällisyyteesi, pitkäjänteisyyteesi, tunteiden kohtaamiseen, stressiin, rauhoittumiseen tai mihin tahansa muuhun henkisen hyvinvoinnin kohtaan?

10. Missä määrin joogaharjoitus on vaikuttanut siihen, kuinka suhtaudut omaan kehoosi ja pidät siitä huolta?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten joogaharjoitus on vaikuttanut siihen, kuinka suhtaudut omaan kehoosi ja pidät siitä huolta? Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi yhteyden saamiseen omaan kehoon, hengityksen tiedostamiseen, oman kehosi hahmottamiseen, tietoisuuteen kehossasi tapahtuvista tuntemuksista, oman kehosi arvostamiseen ja hyväksymiseen tai huolenpitoon kehostasi?

11. Missä määrin joogaharjoitus on vahvistanut kykyäsi tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon, juurevaan läsnäolon tuntuun omassa kehossasi ja elämässäsi ja avoimuuteen ottaa vastaan omaa kokemustasi hyväksyvällä asenteella?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Kuvaile kokemuksiasi:

12. Millainen merkitys sinulle on sillä, että sinulle on ollut mahdollista osallistua vankeusaikana joogaharjoituksiin?

13. Aiotko jatkaa joogaharjoituksia edelleen vankeusaikana? Entä vapautumisen jälkeen? Jos aiot, mikä sinua innostaa siihen?

14. Missä määrin meditaatioharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten meditaatioharjoitus on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi? Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi ryhtiin, lihaskireyksiin, kehon jännityksiin, kipuihin tai johonkin muuhun fyysisen hyvinvoinnin kohtaan?

15. Missä määrin meditaatioharjoitus on vaikuttanut henkiseen/psykkiseen hyvinvointiisi?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten meditaatioharjoitus on vaikuttanut henkiseen/psykkiseen hyvinvointiisi? Kuvaile miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi keskittymiskykyysi, tasapainaisuuden kokemukseen, kärsivällisyyteesi, pitkäjänteisyyteesi, tunteiden kohtaamiseen, stressiin, rauhoittumiseen tai johonkin muuhun henkisen hyvinvoinnin kohtaan?

16. Missä määrin meditaatioharjoitus on vaikuttanut siihen, kuinka suhtaudut omaan kehoosi?

1=ei lainkaan 2=melko vähän 3 =jonkin verran 4= melko paljon 5=hyvin paljon

Miten meditaatioharjoitus on vaikuttanut siihen, kuinka suhtaudut omaan kehoosi? Kuvaile

Miten harjoitus on vaikuttanut esimerkiksi yhteyden saamiseen omaan kehoon, hengityksen

tiedostamiseen, oman kehosi hahmottamiseen, tietoisuuteen kehossasi tapahtuvista

tuntemuksista, oman kehosi arvostamiseen ja hyväksymiseen tai huolenpitoon kehostasi?

17. Missä määrin meditaatioharjoitus on vahvistanut kykyäsi tietoiseen hyväksyvään

läsnäoloon, juurevaan läsnäolon tuntuun omassa kehossasi ja omassa elämässäsi ja

avoimuuteen ottaa vastaan omaa kokemustasi hyväksyvällä asenteella?

1=ei lainkaan 2=jonkin verran 3 =melko paljon 4= paljon 5=erittäin paljon

Kuvaile kokemuksiasi:

18. Millainen merkitys sinulle on sillä, että sinulle on ollut mahdollista osallistua vankeusaikana ohjattuihin ja omatoimisiin meditaatioharjoituksiin?



19. Aiotko jatkaa meditaatioharjoituksia omatoimisesti vankeusaikana? Entä vapautumisen jälkeen? Jos aiot, mikä sinua innostaa siihen?

20. Millaisia kokemuksia ja oivalluksia sinulle on syntynyt jooga- ja meditaatioharjoitusten myötä hengityksen merkityksestä hyvinvoinnissa, stressinhoidossa, rentoutumisessa, itsensä rauhoittamisessa ja yhteyden saamiseen omaan itseesi?

21. Missä määrin olet oppinut keinoja edistää omaa hyvinvointiasi jakson aikana?

1=ei lainkaan 2=jonkin verran 3 =melko paljon 4= paljon 5=erittäin paljon

Kuvaile oppimaasi, josta sinulle on ollut jo hyötyä:

22. Miten olet vienyt oppimaasi arjen tilanteisiin, ohjattujen tuntien ulkopuolelle?

23. Mikä merkitys sinulle oli sillä, että saatoit osallistua Kokonainen elämä –kuntoutusjaksolle vankeuden aikana?

24. Miten kannustaisit tuomiotaan suorittavaa naista osallistumaan Kokonainen elämä – jaksolle? Miksi osallistuminen kannattaa?

25. Millaista jatkoa toivoisit Kokonainen elämä –kuntoutusjaksolle?

26. Kehittämideoita:

27. Sana on vapaa:

Lämmin kiitos pohdinnoistasi ja vastaamisesta!

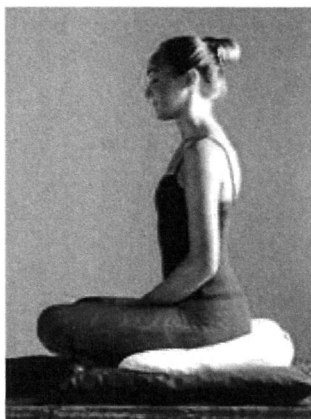
Osallistumisesi mahdollisti Kokonainen elämä –kuntoutusjakson järjestämisen!

## **MEDITAATION PERUSTEET**

Meditaatioharjoituksen ryhtyessäsi, tue harjoitusta huomioimalla kehon asento meditaatioita tukevaksi. Etsi tasapainoinen fyysinen asento – ei liian jännittynyt eikä liian rento, vaan rentoutuneen vahva. Fyysinen asento vaikuttaa mielentilaan.

1. Istuintuki
2. Kädet
3. Selkä / Keskivartalo
4. Silmät
5. Kasvot
6. Jalat

### **Istuintuki**



- \* huolehdi, että sinulla on vakaa alusta istumiseen; se voi olla vaikka paljas lattia
- \* hanki tarvittaessa henkilökohtainen istuintuki (tyyny, meditaatiopenkki) selän ryhdikkään asennon löytämiseksi ja säilyttämiseksi
- \* meditaatiopenkki auttaa istumaan timantti-istunnassa (polvi-istunta)
- \* jos selkäkipujen vuoksi et voi istua lattialla, valitse silloin selkänojaton tuoli, jossa istuen voit asettaa jalat tukevasti lattialle
- \* etsi sinulle sopiva tapa kokea vakaa tasapaino istuen; hyvä perusta on kaiken lähtökohta

### **Kädet**

- \* kädet ”mielen lepuutus” –asentoon, kämmenpohjat reisien päällä
- \* perinteinen meditaatioasento käsille, oikea kämmenselkä vasemman kämmenen päälle, peukalot vastakkain tai liki vastakkain
- \* peukalo ja etusormi muodostavat renkaan, kämmenpohjat lepäävät polvilla tai on käännetty ylöspäin

## **Selkä**

- \* rennon ryhdikäs pystyasento, selän ojennus olennaista
- \* laske ja rentouta olkapäät: kohota olat ylös ja ”pudota” alas, toista kunnes rentoutuneet
- \* kehitä selän ryhtiä kuvittelemalla ikään kuin ohut lanka, joka kannattelee rankaa pääläeltä
- \* keskivartalon asento ilmentää valppautta ja tarkkaavaisuutta: etuosan avoimuus, vahva selkä ja mahdollisimman rentoutunut keho; kohota ylävartaloa ojennuksen tunteeseen



Lootusasento



Puolilootus



Puolilootus



Räätälin istunta

## **Silmät**

- \* auki tai puoliavoimet
- \* vasta-alkajat voivat kokeilla silmät kiinni oloa
- \* niskan ojennus, katse alaviistoon tai eteen
- \* tavoite on vahvistaa tietoisuutta läsnäolosta tapahtuessa mielessä tai ympärillä mitä tahansa

## **Kasvot**

- \* suu auki aavistuksenomaisesti, niin ettei sitä juuri huomaa, rentouttaa kasvot ja niskan

## **Jalat**

- \* itselle mukava risti-istunta
- \* jos polvissa on kipua, istu silloin tuolilla selkä suorana, rintakehä/sydänala avoimena, kämmenet polvilla, kasvot, suu ja katse rentoutuneena

## **Meditaation kohteena hengitys**

- \* asetu tilaan, jossa teet meditaatioharjoituksesi
- \* ajastimen säätö aiotun meditaation mittaiseksi
- \* rauhoita mielesi parhaasi mukaan
- \* asetu meditaatioistuntaan
- \* ota yhteys hengitykseesi ja asetu siihen, anna hengityksen tapahtua luonnollisesti; hellittämisen ja irtipäästämisen oppiminen
- \* aina kun mieli karkaa ajattelemaan, palauta tarkkaavaisuus lempeästi hengitykseen



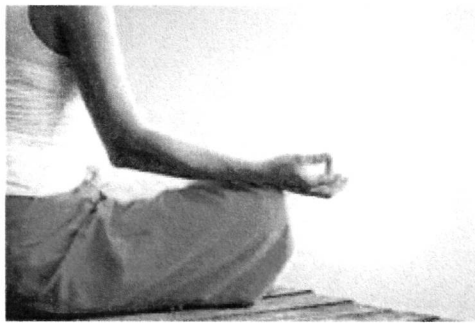
**Meditaation harjoittaminen on ystävystymistä oman mielen kanssa, se on avonaisuuden, hyväksynnän ja myötätuntoisuuden kehittämistä omaa kokemusta kohtaan.**

- \* sisäänpäin kääntyneessä tilassa on luonnollista, että mielestä nousee ajatuksia ja tunteita, se on mielen luonto
- \* omien tunteiden kohtaaminen kuluvasa hetkessä on tärkeää
- \* meditaatioharjoituksessa on tarpeen lähestyä omia tunteita, kulkea rohkeasti niitä kohti siten, että istuu rauhallisesti aloillaan hyvässä ryhdissä, säilyttää yhteyden hengitykseen ja antaa tunnekokemuksen viritä ja sitten vapautua – eikä tartu itse mihinkään
- \* omien tunteiden kohtaaminen on ainoa keino oppia huomaamaan se tosiseikka, kuinka tunteet pyörittävät sinua, tulet havaitsemaan omia piintyneitä tapojasi
- \* tunteiden ominaislaatu on lähtökohtaisesti juoksevaa energiaa, kuin veden virtavuus, muuttuvuus ja elävyys, tunteet ovat energiaa, joka ei ole hyvää tai pahaa, on vain tunteita – sinun oma mielesi luokittelee tunteet hyväksi tai huonoiksi, olemme niin tottuneet arvostelemaan
- \* tunteiden virtaus pysähtyy, tunne-energia jäätyy ja jähmettyy, kun torjut ne tai takerrut tunteeseen ja lietsot sen uusiin mittasuhteisiin, syntyy tunnetukos, tunnetulppa
- \* jähmettyneet tunteet varastoituvat mieleen ja lisäksi aistimuksina ja tuntemuksina myös kehoon, siitä syntyy mielen ja kehon taakkoja, jotka vaikuttavat myös toimintaamme

\* meditaatiossa höllennämme tunteiden torjuntaa ja lakkaamme pistämästä vettä tunteiden myllyyn, luovumme liioittelusta – tunteet saavat tulla sellaisina kuin ovat, emmekä ryhdy niitä muuntelemaan, muuttamaan muuksi – hengitä tunteen kanssa siihen takertumatta

\* näin kasvatamme ja vaalimme sisäistä avoimuutta ja ystävällistä asennetta omaa komusta kohtaan

\* opimme tunteiden virtaavan luonteen sallimalla tunnekokemuksen tapahtua ja antamalla tunnekokemuksen myös vapautua ilmastavasti kuin pilvet seilaavat taivaalla ja menevät menojaan taivaalle haihtuen



## **Kehonskannaus**

\* yhteyden vahvistaminen fyysiseen kehoon vahvistaa tietoista läsnäoloa, aloita meditaatio jatkossa tällä harjoituksella

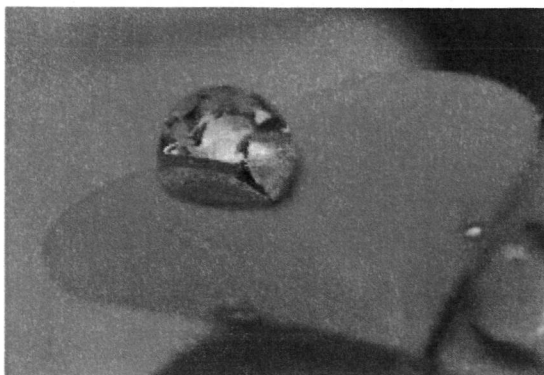
\* ideana on saada yhteys kaikkiin kehonosiin, vahvistaa tietoisuutta fyysisestä kehosta

\* miltä tahansa kehossa tuntuu, anna itsesi lupata havaita ja tuntea

\* anna avoin huomio jokaiselle kehonosalle erikseen

\* aloita harjoitus seisten, silmät kiinni tai auki, pidä huomio esim. 10 sekuntin ajan jokaisessa kehon osassa kerrallaan: vie tietoisuus jalkapohjiin, nilkkoihin, pohkeisiin, polvitaiveisiin, pakaroihin, alaselkään, keskiselkään, yläselkään ja olkapäihin, käsivarsien takaosiin, kainaloihin, olkavarsien takaosiin, kyynärpäihin, kyynärvarsien takaosiin, kämmenpohjiin, sormien alapuoliin, sormenpäihin, sormien yläpuoliin, kämmenselkiin, kyynärvarren etuosiin, olkavarren etuosiin, olkapäihin, niskan takaosiin, takaraivoon, korvien taakse, pääläelle, otsaan, silmiin, nenään, poskiin, suuhun, huuliin, kieleen, hampaisiin, leukaan, kurkkuun, rintakehään, pallean seutuun, vatsaan, sukupuolielinten alueelle, etureisiin, polviin, sääriin, jalkapöytiin, varpaanpäihin

\* aisti syntynyttä tietoisuutta koko kehostasi, seiso enemmän tai vähemmän rentoutuneena kuluvassa hetkessä, juurevassa läsnäolon hetkessä



### **Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen peruspilarit**

⊗ Arvostelemattomuus ⊗ Kärsivällisyys ⊗ Aloittelijan mielentila ⊗ Luottamus  
⊗ Yrittämisestä luopuminen ⊗ Hyväksyminen ⊗ Irti päästäminen

Asenne luo maaperää, jossa kehittää kykyä keskittyä, rauhoittaa mieltä, rentouttaa kehoa ja nähdä selkeämmin.

Tietoisuus vaatii vain sitä, että kiinnitämme huomiota kaikkeen ja näemme asiat sellaisina kuin ne ovat mitään kieltämättä, torjumatta tai vastustamatta – se ei vaadi meitä muuttamaan mitään.

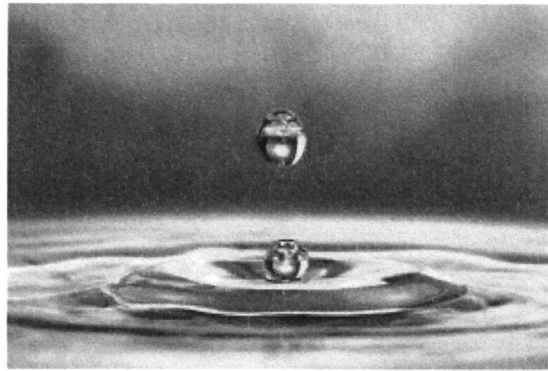
#### **Arvostelemattomuus**

- \* huomion kiinnittäminen mielen liikkeisiin
- \* tietoiseksi tuleminen jatkuvasta arvostelusta
- \* tietoiseksi tuleminen jatkuvasta sisäisiin ja ulkoisiin kokemuksiin reagoimisesta
- \* etäisyyden ottaminen jatkuvaan arvosteluun, leimaamiseen - etäisyyden ottaminen kokemusten luokitteluun hyväksi/huonoiksi – etäisyyden ottaminen mekaaniseen reagointiin asioihin
- \* arvostelu hallitsee mieltä ja ehkäisee sisäisen rauhan kasvamisen
- \* mielen liikkeiden tarkastelu puolueettomasti tarkkailevan todistajan tavoin – katsele ja totea
- \* jos arvostelet, riittää että olet siitä tietoinen, arvostelun havaitsemisesta ei tehdä ongelmaa

tehtävä: tarkkaile 10 minuutin ajan sitä, miten paljon pitämisen ja vastenmielisyyden tunteet hallitsevat sinua tavanomaisia askareita tehdessäsi

(Kabat-Zinn, 2007)





## **Kärsivällisyys**

- \* ymmärrystä ja hyväksyntää sen suhteen, että joskus asioiden täytyy antaa kehittyä omalla painollaan
- \* tietoisien läsnäolon harjoittaminen kehittää kärsivällisyyttä omaa mieltämme ja kehoamme kohtaan
- \* luvan ja vapauden antaminen itsellemme kokea kaikki omat tunteet sellaisena kuin ne ovat, olipa ne mitä hyvänsä, koska koemme niin joka tapauksessa
- \* tunteet ovat osa todellisuuttamme ja sitä myötä osa elämäämme
- \* mieli vaeltaa helposti menneeseen tai tulevaisuuteen tai hukkuu ajatteluun
- \* ajattelu itsessään hämärtää tietoisuuttamme – ajatukset saavat meidät kadottamaan yhteyden nykyhetkeen
- \* kärsivällisyyden harjoittaminen muistuttaa meitä siitä, ettei meidän tarvitse täyttää jokaista hetkeä toiminnalla ja ajattelulla, että hetki olisi rikas
- \* olemista avoimena jokaiselle hetkelle ja sen täyteydelle - tietoisuus asioiden avautumisesta omaan tahtiinsa



### **Aloittelijan mielentila**

- \* ajatuksemme ja uskomuksemme estävät meitä näkemästä asioita sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat
- \* pidämme tavallisia asioita itsestäänselvyksinä – niiden erityisyys jää oivaltamatta
- \* nykyhetken rikkaus on elämän rikkautta
- \* nykyhetken rikkauden oivaltaminen edellyttää aloittelijan mielentilan kehittämistä= asennetta, joka on valmis näkemään kaiken kuin näkisi sen ensimmäisen kerran
- \* vapautuminen menneisyyden kokemuksiin perustuvista odotuksista
- \* avoin aloittelijan mielentila sallii avoimuuden uusille mahdollisuuksille – vapautuminen kaikkietävyuden vankilasta!
- \* mikään hetki ei ole toisensa kaltainen
- \* jokainen hetki on ainutlaatuinen ja sisältää ainutlaatuiset mahdollisuudet

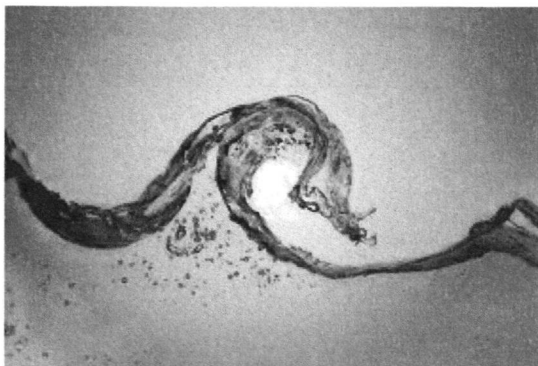
tehtävä: kun seuraavan kerran näet sinulle tutun ihmisen, kysy itseltäsi, näetkö tuon ihmisen uusin silmin sellaisena kuin hän on vai näetkö omien ajatustesi heijastuman toisesta ihmisestä?

- sovelta tätä lapsiisi, kumppaniisi, ystäviisi, työtoverihisi, lemmikkeihisi
- sovelta sitä ongelmiisi kun ne nousevat esiin
- sovelta sitä ulkona luonnossa – voitko todella nähdä kirkkaasti ja selkeästi taivaan, tähdet ja puut? Näetkö veden ja kivet juuri sellaisina kuin ne ovat tässä hetkessä? Vai näetkö ne vain omien ajatustesi ja mielipiteidesi värittäminä?



## **Luottamus**

- \* luottamuksen kehittäminen omaan itseen ja omiin tunteisiin
- \* luottaminen omaan sisäiseen viisauteen ja hyvyyteen - se rakentaa hyvää
- \* omien tunteiden kunnioittaminen, oman kehon kunnioittaminen, oman kehon viestien kunnioittaminen
- \* luottamus omaan arvokkuuteen, arvoon – jäljittelemällä jotakuta muuta kuljet väärään suuntaan
- \* on mahdotonta tulla jonkun toisen kaltaiseksi
- \* ainut toivomme on tulla enemmän omaksi itseksemme
- \* hyväksyvää tietoa läsnäoloa harjoittaessamme harjoitteleminen vastuun ottamista siitä, että olemme oma itsemme, opimme kuuntelemaan omaa olemustamme ja luottamaan siihen
- \* mitä enemmän luotamme itseemme ja omaan olemukseen, sitä helpompi meidän on luottaa muihin ihmisiin ja heidän hyvyyteensä



## **Yrittämisestä luopuminen**

- \* teemme miltei kaiken jonkin syyn vuoksi - saadaksemme jotakin tai saavuttaaksemme jotakin
- \* mietiskelyssä on kyse siitä, että emme ponnistele tai pyri mihinkään
- \* mietiskelyn ainut päämäärä on tulla omaksi itseksi – vaikka jo olemmekin sitä
- \* yritä vähemmän – ole enemmän
- \* kehitämme tarkoituksella asennetta, jossa luovumme yrittämästä
- \* hyväksyvä, tietoinen läsnäolo tarkoittaa huomion kiinnittämistä siihen, mitä juuri tällä hetkellä tapahtuu:
  - jos olet jännittynyt, kiinnitä huomio jännitykseen
  - jos tunnet kipua, ole parhaasi mukaan läsnä kivulle
  - jos arvostelet itseäsi, tarkkaile arvostelevan mielesi liikkeitä
- \* keskity vain tarkkailemaan
- \* salli kaiken kokemasi olla sitä mitä se on hetkestä toiseen, koska se on jo sitä
- \* hyväksyminen edistää sisimmän avautumista, joka tapahtuu meissä itsessämme



## Hyväksyminen

- \* asioiden näkemistä sellaisina kuin ne ovat juuri nyt
- \* ennemmin tai myöhemmin meidän on hyväksyttävä asiat sellaisina kuin ne ovat ja tultava toimeen niiden kanssa
- \* usein hyväksyminen tapahtuu vasta sen jälkeen kun ihminen on käynyt lävitse hyvin tunnepitoisia jaksoja, joiden aikana hän kieltää tapahtuneen ja tuntee vihaa – osa hyväksymisprosessia, eheytymistä
- \* tuhlaamme aikaa ja voimia tosiasioiden kieltämiseen ja vastustamiseen ja yritämme pakottaa tosiasiat mieleemme mukaisiksi -> lisää jännittyneisyyttä ja estää myönteistä muutosta
- \* vastustaminen, taistelu ja pakottaminen kuluttaa voimamme eikä niitä jää kehittymiseen
- \* muista, tämä hetki on ainut hetki, joka sinulla on minkään tekemiseen
- \* sinun on hyväksyttävä itsesi sellaisena kuin olet ennen kuin voit muuttua
- \* hyväksyminen tarkoittaa valmiutta nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat -> voit toimia asianmukaisesti elämässäsi
- \* kun tiedät mitä oikeasti tapahtuu, tiedät mitä tehdä eikä näkökykyäsi sumentavat ja itseään ruokkivat arvostelevat mielipiteet, mielihalut, pelot tai ennakkoluulot ota valtaa
- \* ole vastaanottavainen ja avoin kaikelle, mitä tunnet, ajattelet tai näet -> hyväksy kaikki, koska juuri se ilmenee nykyhetkessä



## Irti päästäminen

- \* irti päästämisen / takertumattoman asenteen kehittäminen on olennaisen tärkeää tietoisien läsnäolon harjoittamisessa
- \* kiinnitä huomiota sisäisiin kokemuksiin – huomaat, että mieli haluaa pitää kiinni tietyistä ajatuksista, tuntemuksista ja tilanteista
- \* yritämme pitkittää miellyttäviä ajatuksia, tuntemuksia tai tilanteita, pitkittää niitä ja saada niitä yhä uudestaan
- \* yritämme päästä eroon tavalla tai toisella epämiellyttävistä, tuskallisista tai pelottavista ajatuksista, tuntemuksista ja kokemuksista, estää niitä ilmenemästä, suojella itseämme niiltä
- \* hyväksyvässä tietoisessa läsnäolossa irtaudumme tarkoituksella taipumuksestamme korostaa tiettyjä kokemuksia ja torjua toisia
- \* annamme kokemuksen olla sitä mitä se on – tarkkailemme sitä hetkestä toiseen
- \* annamme asioiden olla – hyväksymme ne sellaisenaan
- \* päästämme irti yllykkeistä takertua tai hyljeksiä
- \* päästämme irti arvostelevista ja tuomitsevista ajatuksista – tunnistamme ne, annamme niiden olla ja mennä menojaan
- \* päästämme irti menneisyyteen ja tulevaisuuteen liittyvistä ajatuksista – vain tarkkailemme niitä
- \* kiinnipitäminen on irti päästämisen vastakohta
- \* päästä irti ja katso mitä siitä seuraa
- \* päästämme joka yö irti kun nukumme - jos ei pysty päästämään irti, ei voi nukahtaa
- \* mielen häly on ensimmäinen lisääntyneen stressin merkki
- \* sovelta unenaikaista irtipäästämistä valvetilaan

(Kabat-Zinn, 2007)

*Anna elämän olla*